

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso Corporal	Flexão de braço (apoio no banco)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada com barra	
Remada unilateral com halteres	
Remada cavalinho	
Pulley frente fechado	
Rosca direta com barra	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corporal	Prancha

Dia 4			
	Tipo	Exercício	Link
	Peso	Desenvolvimento com barra	
	Peso	Desenvolvimento com halteres	
	Peso	Elevação lateral com halteres	
	Peso	Elevação frontal com halteres	
	Peso	Encolhimento com halteres	
	Peso Corpora	Prancha lateral	
	Peso Corpora	Abdominal crunch	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso	Rosca martelo	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	