

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Cadeira flexora	
Hack machine ou Smith (se houver)	
Elevação de panturrilha em pé	
Panturrilha sentado	
Abdominal infra	

Tipo
Peso
Peso Corpora
Peso Corpora

Dia 3	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada com barra	
Remada unilateral com halteres	
Remada baixa na máquina	
Rosca direta com barra	
Rosca concentrada com halteres	
Abdominal infra	
Prancha lateral	

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso	Desenvolvimento com barras
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso	Elevação lateral com halteres
Peso	Elevação frontal com halteres
Peso	Encolhimento com halteres
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha com toque

