

| Dia 1 |  |      |
|-------|--|------|
| Tipo  | Exercício                                | Link |
| Peso  | Agachamento com barra                    |      |
| Peso  | Leg press                                |      |
| Peso  | Agachamento sumô                         |      |
| Peso  | Agachamento búlgaro                      |      |
| Peso  | Cadeira flexora                          |      |
| Peso  | Elevação de panturrilha em pé (com peso) |      |

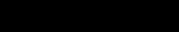
| Dia 2         |                           |      |
|---------------|---------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                 | Link |
| Peso          | Supino reto com barra     |      |
| Peso          | Voador (Peck Deck)        |      |
| Peso          | Desenvolvimento com barra |      |
| Peso          | Tríceps testa com barra   |      |
| Peso          | Crucifixo inverso         |      |
| Peso Corporal | Flexão diamante           |      |

| Dia 3         |                     |      |
|---------------|---------------------|------|
| Tipo          | Exercício           | Link |
| Peso          | Stiff com barra     |      |
| Peso          | Agachamento smith   |      |
| Peso          | Hip thrust          |      |
| Peso          | Cadeira extensora   |      |
| Peso          | Cadeira abdutora    |      |
| Peso Corporal | Isometria de parede |      |

| Dia 4 |                                |      |
|-------|--------------------------------|------|
| Tipo  | Exercício                      | Link |
| Peso  | Puxada na frente               |      |
| Peso  | Remada curvada                 |      |
| Peso  | Remada unilateral com halteres |      |
| Peso  | Rosca direta com barra         |      |
| Peso  | Rosca concentrada              |      |
| Peso  | Pull Down                      |      |

| Dia 5         |                                 |      |
|---------------|---------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                       | Link |
| Peso          | Agachamento com barra           |      |
| Peso          | Leg press                       |      |
| Peso          | Cadeira extensora               |      |
| Peso          | Agachamento afundo              |      |
| Peso          | Elevação de panturrilha sentado |      |
| Peso Corporal | Abdominal oblíquo               |      |

| Dia 6         |                 |      |
|---------------|-----------------|------|
| Tipo          | Exercício       | Link |
| Peso          | Cadeira abduto  |      |
| Peso          | Cadeira adutora |      |
| Peso          | Remada curvac   |      |
| Peso          | Puxada no pulle |      |
| Peso          | Cadeira extens  |      |
| Peso Corporal | Abdominal bicic |      |



Link