

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

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	
Prancha	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com ba
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hack machine ou Smi
Peso	Panturrilha em pé
Peso Corpora	Panturrilha sentado
Peso Corpora	Prancha lateral

Dia 4			
	Tipo	Exercício	Link
	<b>Peso</b>	Desenvolvimento com barra	
	<b>Peso</b>	Desenvolvimento com halteres	
	<b>Peso</b>	Elevação lateral com halteres	
	<b>Peso</b>	Elevação frontal com halteres	
	<b>Peso</b>	Encolhimento com halteres	
	<b>Peso Corpora</b>	Abdominal crunch	I
	<b>Peso Corpora</b>	Prancha	I
	<b>Peso Corpora</b>	Prancha com toque	I

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 6	
Exercício	Link

- Abdominal crunch
- Abdominal infra
- Prancha com toque
- Prancha lateral
- Panturrilha em pé
- Panturrilha sentado
- Panturrilha com apoio (em degrau)
- Isometria de core