

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		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Remada cavalinho	
Peso	Pulley frente fechado	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 3		Dia 4				
Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link	Tipo	
Agachamento com barra		Peso	Desenvolvimento com barra		Peso	
Leg press		Peso	Desenvolvimento com halteres		Peso	
Cadeira extensora		Peso	Elevação lateral com halteres		Peso	
Cadeira flexora		Peso	Elevação frontal com halteres		Peso	
Hack machine ou Smith		Peso	Encolhimento com halteres		Peso	
Elevação de panturilha em pé		Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	
Panturilha sentado		Peso Corporal	Prancha com toque		Peso Corporal	
Prancha lateral		Peso Corporal	Prancha		Peso Corporal	

**Dia 5****Exercício**[Link](#)

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Rosca martelo com halteres

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Abdominal infra

Prancha lateral

Prancha com joelhos