

Dia 1			Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link	Tipo
Peso	Supino reto com barra		Peso	Agachamento com barra		Peso
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso	Leg press		Peso
Peso	Peck deck		Peso	Cadeira extensora		Peso
Peso	Crucifixo reto com halteres		Peso	Cadeira flexora		Peso
Peso	Tríceps testa com barra		Peso	Hip thrust		Peso
Peso	Tríceps pulley		Peso	Elevação de panturrilha sentado		Peso
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Abdominal infra		Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Link

Puxada na frente
 Remada curvada com barra
 Remada unilateral com halteres
 Remada cavalinho
 Rosca direta com barra
 Rosca concentrada
 Prancha lateral

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 Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	