

| Dia 1 | | |
|---------------|-------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Supino reto com barra | |
| Peso | Supino inclinado com halteres | |
| Peso | Crucifixo reto | |
| Peso | Peck deck | |
| Peso | Tríceps testa com barra | |
| Peso | Tríceps corda | |
| Peso Corporal | Abdominal crunch com peso | |
| Peso Corporal | Prancha | |
| Peso Corporal | Toque nos ombros | |
| Peso Corporal | Respiração profunda | |

| Dia 2 | | |
|---------------|------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Puxada frente | |
| Peso | Remada curvada | |
| Peso | Remada unilateral | |
| Peso | Pulldown com triangulo | |
| Peso | Rosca direta com barra | |
| Peso | Rosca alternada com halteres | |
| Peso Corporal | Abdominal infra | |
| Peso Corporal | Prancha frontal | |
| Peso Corporal | Toques nos calcanhares | |
| Peso Corporal | Respiração diafragmática | |

| Dia 3 | | |
|---------------|-----------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Agachamento com barra | |
| Peso | Leg press | |
| Peso | Cadeira extensora | |
| Peso | Cadeira flexora | |
| Peso | Hip thrust com barra | |
| Peso | Stiff com halteres | |
| Peso | Panturrilha em pé | |
| Peso | Panturrilha sentado | |
| Peso Corporal | Prancha com carga | |
| Peso Corporal | Core isométrico | |

| Dia 4 | | |
|---------------|----------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Desenvolvimento com barra | |
| Peso | Elev. lateral | |
| Peso | Elev. frontal | |
| Peso | Crossover reverso | |
| Peso | Encolhimento com barra | |
| Peso Corporal | Abdominal crunch com carga | |
| Peso Corporal | Prancha lateral com peso | |
| Peso Corporal | Elevação de pernas | |
| Peso Corporal | Core ativo | |
| Peso Corporal | Respiração controlada | |