

Dia 1				Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição	Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Supino reto com barra			Peso	Puxada na frente		
Peso	Supino inclinado com halteres			Peso	Remada curvada		
Peso	Peck deck			Peso	Remada unilateral		
Peso	Crucifixo reto com halteres			Peso	Remada cavalinho		

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Agachamento com barra		
Peso	Leg press		
Peso	Cadeira extensora		
Peso	Hip thrust		

Dia 4			
Tipo	Exercício	Link	
Peso	Desenvolvimento com barra		
Peso	Desenvolvimento com halteres		
Peso	Elevação lateral		
Peso	Elevação frontal		

Descrição	Dia 5				Dia 6			
	Tipo	Exercício	Link	Descrição	Tipo	Exercício	Link	
	Peso	Rosca direta			Peso Corporal	Abdominal crunch		
	Peso	Rosca concentrada			Peso Corporal	Abdominal infra		
	Peso	Tríceps testa			Peso	Panturrilha sentado		
	Peso	Tríceps pulley			Peso	Panturrilha em pé		
					Peso Corporal	Prancha		
					Peso Corporal	Abdominal crunch		

Descrição