

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto	
Peso	Peck deck	
Peso	Crossover na polia	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Toque no ombro	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada	
Peso	Remada unilateral	
Peso	Pulldown neutro	
Peso	Pulldown com triangulo	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com peso	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Isometria de core	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral	
Peso	Elev. frontal	
Peso	Crossover inverso	
Peso	Encolhimento	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca martelo	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Tríceps polia	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps banco	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Toque no calcanhar	

Dia 6		
Tipo	Exercício	
Peso	Agachamento leve	
Peso	Desenvolvimento	
Peso	Remada leve com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Puxada com polia	
Peso	Rosca alternada	
Peso	Tríceps polia leve	
Peso Corporal	Alongamento de pernas	
Peso Corporal	Core com respiração	
Peso Corporal	Caminhada leve	

