

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Puxada no pulley	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps na corda	
Peso	Rosca scott	
Peso Corporal	Remada alta	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Agachamento afundo	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Hip thrust	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino inclinado	
Peso	Remada unilate	
Peso	Desenvolvimento	
Peso	Kickback com h	
Peso	Rosca alternada	
Peso Corporal	Encolhimento d	

Link

Dia 4			
Link	Tipo	Exercício	Link
	Peso	Stiff com barra	
	Peso	Agachamento smith	
	Peso	Cadeira extensora	
	Peso	Elevação de panturrilha no leg press	
	Peso Corporal	L-Sit	
	Peso Corporal	Abdominal oblíquo	