

| 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      |      |