

| Dia 1                |                        |      |
|----------------------|------------------------|------|
| Tipo                 | Exercício              | Link |
| <b>Peso</b>          | Agachamento com barra  |      |
| <b>Peso</b>          | Leg press              |      |
| <b>Peso</b>          | Cadeira extensora      |      |
| <b>Peso</b>          | Agachamento búlgaro    |      |
| <b>Peso</b>          | Agachamento afundo     |      |
| <b>Peso Corporal</b> | Agachamento isométrico |      |

| Dia 2                |                                      |      |
|----------------------|--------------------------------------|------|
| Tipo                 | Exercício                            | Link |
| <b>Peso</b>          | Supino reto com barra                |      |
| <b>Peso</b>          | Supino inclinado com halteres        |      |
| <b>Peso</b>          | Desenvolvimento militar com halteres |      |
| <b>Peso</b>          | Elevação lateral com halteres        |      |
| <b>Peso</b>          | Crossover                            |      |
| <b>Peso Corporal</b> | Flexão de braço declinada            |      |

| Dia 3                |                                |      |
|----------------------|--------------------------------|------|
| Tipo                 | Exercício                      | Link |
| <b>Peso</b>          | Stiff com barra                |      |
| <b>Peso</b>          | Cadeira flexora                |      |
| <b>Peso</b>          | Agachamento sumô               |      |
| <b>Peso</b>          | Hip thrust                     |      |
| <b>Peso</b>          | Cadeira abduutora              |      |
| <b>Peso Corporal</b> | Elevação pélvica (com mochila) |      |

| Dia 4         |                                |      |
|---------------|--------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                      | Link |
| Peso          | Puxada na frente               |      |
| Peso          | Remada curvada                 |      |
| Peso          | Remada unilateral com halteres |      |
| Peso          | Rosca direta com barra         |      |
| Peso          | Rosca martelo                  |      |
| Peso Corporal | Remada invertida na Mesa       |      |

| Dia 5         |  |      |
|---------------|--|------|
| Tipo          | Exercício                                | Link |
| Peso          | Elevação de panturrilha em pé (com peso) |      |
| Peso          | Elevação de panturrilha sentado          |      |
| Peso          | Elevação de panturrilha na leg press     |      |
| Peso          | Elevação de panturrilha em pé            |      |
| Peso Corporal | Abdominal crunch                         |      |
| Peso Corporal | Abdominal oblíquo                        |      |

| Dia 6         |                 |  |
|---------------|-----------------|--|
| Tipo          | Exercício       |  |
| Peso          | Agachamento c   |  |
| Peso          | Leg press       |  |
| Peso          | Remada curvac   |  |
| Peso          | Puxada no pulle |  |
| Peso          | Cadeira extens  |  |
| Peso Corporal | Abdominal bicic |  |

