

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Supino reto com barra		
Peso	Supino inclinado com halteres		
Peso	Peck deck		
Peso	Tríceps testa com barra		
Peso Corporal	Abdominal crunch		

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Agachamento com barra		
Peso	Leg press		
Peso	Cadeira extensora		
Peso	Hip thrust		
Peso	Elevação de panturrilha		

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Puxada na frente		
Peso	Remada curvada		
Peso	Remada cavalinho		
Peso	Rosca direta com barra		
Peso Corporal	Abdominal infra		

Dia 4			
Tipo	Exercício	Link	
Peso	Desenvolvimento com barra		
Peso	Desenvolvimento com halteres		
Peso	Elevação lateral com halteres		
Peso Corporal	Prancha		
Peso Corporal	Abdominal infra		

Descrição