

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

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Cadeira flexora
Peso	Agachamento s
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira abduto

Dia 4				Dia 5				Tipo
Link	Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link		
	Peso	Puxada na frente		Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)		Peso	
	Peso	Remada curvada		Peso	Elevação de panturrilha sentado		Peso	
	Peso	Remada unilateral com halteres		Peso	Elevação de panturrilha na leg press		Peso	
	Peso	Rosca direta com barra		Peso	Elevação de panturrilha em pé		Peso	
	Peso	Rosca martelo		Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso	
	Peso Corporal	Remada invertida na Mesa		Peso Corporal	Abdominal oblíquo		Peso Corporal	

**Day 6****Exercício**[Link](#)

Agachamento com barra

Leg press

Remada curvada

Puxada no pulley

Cadeira extensora

Abdominal bicicleta