

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Remada baixa	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Rosca scott	
<b>Peso Corporal</b>	Encolhimento de ombros com halteres	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
<b>Peso Corporal</b>	Abdominal infra	
<b>Peso Corporal</b>	Hip thrust	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Voador (Peck Deck)	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps na corda	
Peso	Rosca direta com barra	
<b>Peso Corporal</b>	Remada invertida na Mesa	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Leg press	
Peso	Agachamento smith	
Peso	Agachamento afundo	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Elevação de panturrilha no leg press	
Peso Corporal	Prancha	