

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps polia alta	
Peso	Tríceps corda	
Peso	Tríceps banco com apoio	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com joelho no chão	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Respiração	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente	
Peso	Remada baixa	
Peso	Remada unilateral	
Peso	Rosca direta com barra EZ	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso	Rosca no banco inclinado	
Peso Corporal	Abdominal infra no banco	
Peso Corporal	Core com apoio	
Peso Corporal	Prancha leve	
Peso Corporal	Respiração	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento máquina	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Alongamento de glúteo	
Peso Corporal	Prancha curta	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral leve	
Peso	Elev. frontal	
Peso	Crossover reverso	
Peso	Encolhimento	
Peso Corporal	Abdominal crunch com peso	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Toque no calcanhar	
Peso Corporal	Respiração controlada	