

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada com barra	
Remada unilateral com halteres	
Remada cavalinho	
Pulley frente fechado	
Rosca direta com barra	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha sentado
Peso Corporal	Prancha lateral

Dia 4			
	Tipo	Exercício	Link
	<b>Peso</b>	Desenvolvimento com barra	
	<b>Peso</b>	Desenvolvimento com halteres	
	<b>Peso</b>	Elevação lateral com halteres	
	<b>Peso</b>	Elevação frontal com halteres	
	<b>Peso</b>	Encolhimento com halteres	
	<b>Peso Corpora</b>	Abdominal crunch	
	<b>Peso Corpora</b>	Prancha com toque	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso	Rosca martelo	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Tipo
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso Corpora
Peso
Peso
Peso Corpora

**Day 6****Exercício**

Link

Abdominal crunch

Abdominal infra

Prancha com toque

Prancha lateral

Elevação de panturrilha sentado

Elevação de panturrilha em pé

Isometria de core