

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		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Remada cavalinho	
Peso	Pulley frente fechado	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal		

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

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Elevação frontal com halteres	
Peso	Encolhimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Tipo
Peso
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 5	
Exercício	Link

Rosca direta com barra
 Rosca concentrada com halteres
 Rosca martelo
 Tríceps testa com barra
 Tríceps pulley
 Abdominal infra
 Prancha lateral

Dia 6		
Exercício	Link	
Tipo		
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	
Peso Corporal	Isometria de core	