

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Agachamento búlgaro	
Peso	Agachamento afundo	
Peso Corporal	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	
Peso Corporal	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			
Link	Tipo	Exercício	Link	Link	Tipo	Exercício	Link
	Peso	Puxada na frente			Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
	Peso	Remada curvada			Peso	Elevação de panturrilha sentado	
	Peso	Remada unilateral com halteres			Peso	Elevação de panturrilha na leg press	
	Peso	Rosca direta com barra			Peso	Elevação de panturrilha em pé	
	Peso	Rosca martelo			Peso Corporal	Abdominal crunch	
	Peso Corporal	Remada invertida na Mesa			Peso Corporal	Abdominal oblíquo	