

| Dia 1 | | |
|-------|-------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Supino reto com barra | |
| Peso | Puxada no pulley | |
| Peso | Elevação lateral com halteres | |
| Peso | Tríceps na corda | |
| Peso | Rosca scott | |
| Peso | Remada alta | |

| Dia 2 | | |
|---------------|-----------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Agachamento com barra | |
| Peso | Leg press | |
| Peso | Cadeira flexora | |
| Peso | Agachamento afundo | |
| Peso Corporal | Elevação de pernas | |
| Peso Corporal | Hip thrust | |

| Dia 3 | | |
|-------|--------------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Supino inclinado com halteres | |
| Peso | Remada unilateral com halteres | |
| Peso | Desenvolvimento militar com halteres | |
| Peso | Kickback com halteres | |
| Peso | Rosca alternada | |
| Peso | Encolhimento de ombros com halteres | |

| Dia 4 | | |
|---------------|--------------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Stiff com barra | |
| Peso | Agachamento smith | |
| Peso | Cadeira extensora | |
| Peso | Elevação de panturrilha no leg press | |
| Peso Corporal | L-Sit | |
| Peso Corporal | Abdominal oblíquo | |