

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Cadeira flexora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada com barra
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Remada cavalinho
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada
Peso Corporal	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 Corpora	Abdominal infra	
	Peso Corpora	Prancha com toque	