



Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Elevação de panturrilha em pé	

Dia 4		
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	Prancha com toque no ombro	

Tipo
Peso

Dia 5	
Exercício	Link

Rosca direta com barra  
 Rosca concentrada com halteres  
 Tríceps testa com barra  
 Tríceps pulley  
 Rosca martelo com halteres  
 Abdominal crunch

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	