

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	Abdominal crunch	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada	
Remada unilateral	
Remada cavaleiro	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Panturrilha

Link

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral	
Peso	Elevação frontal	
Peso Corpora	Prancha	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Tríceps testa	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corpora	Abdominal crunch	