






























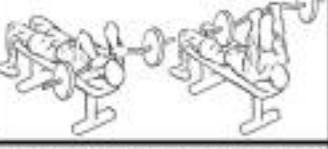

















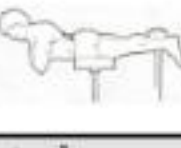


SEGUNDA
(Peito/Triceps/Abs)

TERÇA
(Costas/Biceps)

QUINTA
(Pernas)

SEXTA
(Ombros/Abs)

	 	 	 
Supino declinado com halteres	Puxada de dorsais em pronação	Agachamento frontal	Press militar com halteres
 	 	 	 
Supino inclinado com halteres	Remada em polia baixa	Extensão de pernas	Remada vertical com barra
 	 	 	 
Peck Deck	Encolhimentos com barra	Bom dia	Elevações laterais com halteres
 	 	 	 
Fundos entre bancos	Curl com barra	Flexão pernas em pé	Elevações frontais com barra
	 	 	 
Extensões de triceps deitado	Curl "martelo"	Elevações de gêmeos em pé	Voos com halteres
 	 	 	 
Flexão dos punhos em supinação	Flexão dos punhos em pronação	Elevações de gêmeos sentado	Abdominal na roda
 	 		
Flexão do quadril em barra	Hiperextensões		