

DATA:								
PEITO	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Chest press								
Fly								
Cross over								
Crucifixo								
Peek deek								
Pullover								
Supino								
Flexão peito								
ABDÔMEN	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Supra								
Infra								
Oblíquos								
Prancha								
Pinça								
Crunch								
COSTAS	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Puxada na frente								
Puxada atrás								
Remada alta								
Remada baixa								
Back Extension								
OMBRO	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Elevação lateral								
Elevação frontal								
Desenvolv.Atrás								
Desenvolv.Frente								
Rotação interna								
Rotação externa								

DATA:								
BRAÇO	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Rosca direta								
Rosca alternada								
Rosca concentr.								
Arm curl								
Francês								
Testa								
Supino fechado								
Tríceps extension								
Mergulho								
ANTEBRAÇO	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Rosca punho								
Rosca inversa								
Extra								
GLÚTEOS								
Glute								
Stif								
COXA	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Agachamento								
Leg-Press								
Agacham.Lateral								
Leg-Curl								
Leg-Extension								
Hip-Adduction								
Hip-Abduction								
Pistol Squat								
PERNA	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições	Carga	Repetições
Panturrilha direit								
Panturrilha esqu								