

A

Agachamento 5x5		
Sets	Reps	Peso
5		
5		
5		
5		
5+		

Bench Press 5-4-3-2-1		
Sets	Reps	Peso
5		
4		
3		
2		
1+		

Remada 3x3		
Sets	Reps	Peso
3		
3		
3+		

Lateral Raises 3x8 _____

Curl Biceps 3x8 _____

Peck Deck 3x8 _____

Triceps Extension 3x8 _____

B

Agachamento c/ Caixa 3x3		
Sets	Reps	Peso
3		
3		
3+		

Press Ombros 5x5		
Sets	Reps	Peso
5		
5		
5		
5		
5+		

Peso Morto 5-4-3-2-1		
Sets	Reps	Peso
5		
4		
3		
2		
1+		

Lateral Raises 3x8 _____

Curl Biceps 3x8 _____

Peck Deck 3x8 _____

Triceps Extension 3x8 _____

C

Agachamento 5-4-3-2-1		
Sets	Reps	Peso
5		
4		
3		
2		
1+		

Bench Press 3x3		
Sets	Reps	Peso
3		
3		
3+		

Remada 5x5		
Sets	Reps	Peso
5		
5		
5		
5		
5+		

Lateral Raises 3x8 _____

Curl Biceps 3x8 _____

Peck Deck 3x8 _____

Triceps Extension 3x8 _____

D

Agachamento c/ Caixa 5x5		
Sets	Reps	Peso
5		
5		
5		
5		
5+		

Press Ombros 5-4-3-2-1		
Sets	Reps	Peso
5		
4		
3		
2		
1+		

Peso Morto 3x3		
Sets	Reps	Peso
3		
3		
3+		

Lateral Raises 3x8 _____

Curl Biceps 3x8 _____

Peck Deck 3x8 _____

Triceps Extension 3x8 _____

E

Agachamento 3x3		
Sets	Reps	Peso
3		
3		
3+		

Bench Press 5x5		
Sets	Reps	Peso
5		
5		
5		
5		
5+		

Remada 5-4-3-2-1		
Sets	Reps	Peso
5		
4		
3		
2		
1+		

Lateral Raises 3x8 _____

Curl Biceps 3x8 _____

Peck Deck 3x8 _____

Triceps Extension 3x8 _____

F

Agachamento c/ Caixa 5-4-3-2-1		
Sets	Reps	Peso
5		
4		
3		
2		
1+		

Press Ombros 3x3		
Sets	Reps	Peso
3		
3		
3+		

Peso Morto 5x5		
Sets	Reps	Peso
5		
5		
5		
5		
5+		

Lateral Raises 3x8 _____

Curl Biceps 3x8 _____

Peck Deck 3x8 _____

Triceps Extension 3x8 _____