

Dia	grupo	musculos	superior-inferior	Dia	grupo	musculos
domingo	Descanso	-	4	domingo	Descanso	-
segunda	Descanso	-	dias	segunda	Superior	peito, costas, tríceps e bíceps
terça	Superior	peito, costas, tríceps e bíceps	na	terça	Inferior	perna, panturrilha e abdômen
quarta	Inferior	perna, panturrilha e abdômen	semana	quarta	Descanso	-
quinta	Descanso	-	manualdocalistenia.com	quinta	Superior	peito, costas, tríceps e bíceps
sexta	Superior	peito, costas, tríceps e bíceps		sexta	Inferior	perna, panturrilha e abdômen
sábado	Inferior	perna, panturrilha e abdômen		sábado	Descanso	-
Dia	grupo	musculos	pull-push-leg	Dia	grupo	musculos
domingo	descanso	-	5	domingo	descanso	-
segunda	pull	Costas e Bíceps	dias	segunda	Push	peito, tríceps e ombro
terça	push	peito, tríceps e ombro	na	terça	Pull	Costas e Bíceps
quarta	leg	perna, panturrilha e Glúteo	semana	quarta	Leg	perna, panturrilha e Glúteo
quinta	pull	Costas e Bíceps		quinta	descanso	-
sexta	push	peito, tríceps e ombro	manualdocalistenia.com	sexta	Pull	Costas e Bíceps
sábado	descanso	-		sábado	push	peito, tríceps e ombro
Dia	grupo	musculos	pull-push-leg	Dia	grupo	musculos
domingo	descanso	-	6	domingo	Pull	Costas e Bíceps
segunda	leg	perna, panturrilha e Glúteo	dias	segunda	push	peito, tríceps e ombro
terça	push	peito, tríceps e ombro	na	terça	leg	perna, panturrilha e Glúteo
quarta	pull	Costas e Bíceps	semana	quarta	Pull	Costas e Bíceps
quinta	Leg	perna, panturrilha e Glúteo		quinta	push	peito, tríceps e ombro
sexta	push	peito, tríceps e ombro	manualdocalistenia.com	sexta	leg	perna, panturrilha e Glúteo
sábado	pull	perna, panturrilha e Glúteo		sábado	descanso	

Dia	grupo	musculos	Full Body	Dia	grupo	musculos
domingo	descanso	-	(Corpo todo)	domingo	descanso	-
segunda	Full Body	Braços,tronco,pernas	3	segunda	descanso	-
terça	descanso	-	dias	terça	Full Body	Braços,tronco,pernas
segunda	Full Body	Braços,tronco,pernas	na	quarta	descanso	-
quinta	descanso	-	semana	quinta	Full Body	Braços,tronco,pernas
segunda	Full Body	Braços,tronco,pernas		sexta	descanso	-
sábado	descanso	-	manualdocalistenia.com	sábado	Full Body	Braços,tronco,pernas