

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Extensão de quadril com máquina', 'Abdução de quadril', 'Elevação de quadril máquina', etc.

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Puxada de costas', 'Puxada com triângulo', 'Puxador articulado', etc.

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Máquina adutora', 'Barras deitado', 'Siff', 'Meia flexora', 'Cadeira flexora', etc.

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Supino inclinado com halteres', 'Penchada', 'Roca concentrada', 'Roca direta barra', etc.

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Abdução de quadril na polia', 'Glúteo costal', 'Máquina abdução', 'Bulgariano', etc.

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Desenvolvimento com halteres', 'Elevação lateral', 'Face pull', 'Crucifixo inverso máquina', etc.

Table with 6 columns: EXERCICIO, SÉRIES, REPETIÇÕES, DETALHAMENTO SÉRIE, INSTRUÇÕES, and DESCANSO. Contains exercises like 'Panturrilha sentado', 'Panturrilha no Smith', etc.