

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	

Dia 2		
Exercício	Link	
Tipos		
Peso Corporal	Agachamento livre	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida
Remada unilateral com mochila
Rosca na porta
Rosca isométrica
Extensão lombar no chão
Prancha lateral

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio alto	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	