

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

Dia 2		
Exercício	Link	
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	

Tipo
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal

Day 3**Exercise**[Link](#)

Remada invertida

Remada unilateral com mochila

Rosca na porta (toalha)

Rosca isométrica (na porta)

Abdominal infra

Prancha lateral