

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilater	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar	
Peso Corporal	Abdominal inferior	
Peso Corporal	Prancha lateral	

[Link](#)

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento com pausa	I
Peso Corpora	Afundo	I
Peso Corpora	Ponte unilateral	I
Peso Corpora	Panturrilha em pé	I
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	I
Peso Corpora	Isometria de agachamento	I
Peso Corpora	Prancha com toque	I

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Pike com banco	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha	

[Link](#)

Dia 6			
Tipo	Exercício		Link
Peso Corporal	Abdominal crunch		
Peso Corporal	Abdominal infra		
Peso Corporal	Prancha com toque		
Peso Corporal	Prancha lateral		
Peso Corporal	Panturrilha em pé		
Peso Corporal	Panturrilha com apoio		
Peso Corporal	Isometria de core (30s–1min)		