

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão de braço normal	
Peso Corpora	Flexão declinada (apoio nos pés)	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Abdominal crunch	

Tipo
Peso Corpora

Dia 2	
Exercício	Link

Agachamento livre completo

Afundo

Ponte de glúteo unilateral

Remada invertida (barra ou mesa)

Elevação de pernas