

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte unilateral com tempo debaixo	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio em degrau	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Rosca com toalha na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar no chão	
Peso Corporal	Abdominal infra com elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha com toque	