

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Extensão de tronco	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Tipo		
Peso Corporal		
Peso Corporal		
Peso Corporal		
Peso Corporal		
Peso Corporal		

Dia 3	
Exercício	Link

Agachamento livre
 Afundo com apoio
 Ponte de glúteo
 Panturrilha
 Elevação de quadril unilateral

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
Peso Corporal Abdominal infra

Dia 5	
Tipo	Exercício

Peso Corporal Flexão diamante
Peso Corporal Rosca na porta
Peso Corporal Rosca isométrica
Peso Corporal Abdominal crunch
Peso Corporal Prancha

