

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

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral com elevação	
Peso Corporal	Remada invertida (mais inclinada)	
Peso Corporal	Rosca com toalha ou mochila	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	