



Dia 3	
Exercício	Link

Agachamento com pausa  
 Afundo  
 Ponte unilateral  
 Panturrilha em pé  
 Panturrilha com apoio  
 Isometria de agachamento  
 Prancha

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

**Peso Corporal** Pike push-up  
**Peso Corporal** Flexão inclinada  
**Peso Corporal** Pike com banco  
**Peso Corporal** Prancha com toque  
**Peso Corporal** Prancha lateral  
**Peso Corporal** Abdominal infra  
**Peso Corporal** Abdominal crunch

Dia 5	
Tipo	Exercício

**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 com toque  
**Peso Corporal** Prancha lateral

