

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento livre	
Afundo	
Ponte de glúteo unilateral	
Elevação de panturrilha	
Isometria de agachamento	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral com moc
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar no chão
Peso Corporal	Prancha lateral

Link

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Pike com apoio alto	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha	