

Dia 1				Dia 2				Tipo
Exercício	Link	Descrição		Exercício	Link	Descrição		Exercício
Peso Corporal	Flexão normal			Peso Corporal	Remada invertida			Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão declinada			Peso Corporal	Remada unilateral			Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão diamante			Peso Corporal	Rosca na porta			Peso Corporal
Peso Corporal	Pike push-up			Peso Corporal	Extensão de tronco			Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão inclinada			Peso Corporal	Rosca isométrica			Peso Corporal

Dia 3		
Exercício	Link	Descrição
Agachamento livre		
Afundo		
Ponte de glúteo		
Elevação de quadril unilateral		
Isometria		

Dia 4			
Exercício	Link	Descrição	
Exercício	Link	Descrição	
<b>Peso Corporal</b>		Pike push-up	
<b>Peso Corporal</b>		Pike alto	
<b>Peso Corporal</b>		Flexão inclinada	
<b>Peso Corporal</b>		Prancha com toque	
<b>Peso Corporal</b>		Abdominal infra	

Dia 5		
Exercício	Link	Descrição
<b>Peso Corporal</b>		Flexão diamant
<b>Peso Corporal</b>		Rosca na porta
<b>Peso Corporal</b>		Rosca isométric
<b>Peso Corporal</b>		Pike push-up
<b>Peso Corporal</b>		Abdominal crun

a 5

Link Descrição

Dia 6

Exercício Link Descrição

Peso Corporal Abdominal crunch

Peso Corporal Abdominal infra

Peso Corporal Elevação de panturrilha

Peso Corporal Prancha lateral

Peso Corporal Prancha (30-40 seg)