

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão isométrica	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Dia 2		
Exercício	Link	
Tipos		
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com pausa	
Afundo	
Ponte unilateral	
Panturrilha em pé	
Panturrilha com apoio	
Isometria	
Abdominal crunch	
Prancha	

Dia 4		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Pike elevado	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Crunch oblíquo	

Day 5**Exercise**

Link

Flexão diamante

Rosca com toalha

Rosca isométrica

Pike push-up

Extensão de braço sentado (peso improvisado)

Abdominal crunch

Prancha

Prancha lateral