

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Flexão tradicional	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão com pausa	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike push-up com amplitude	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Remada isométrica com variação	
Peso Corporal	Extensão de tronco com pausa	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com pausa e explosão	
Afundo com tempo controlado	
Ponte de glúteo unilateral	
Ponte de glúteo com perna elevada	
Panturrilha com apoio	
Panturrilha isométrica	
Abdominal crunch com elevação	
Prancha frontal	
Core ativo	
Isometria de pernas	

Dia 4		
Exercício	Link	
Exercício	Link	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão improvisada com peso leve	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	

Day 5

Exercício

[Link](#)

Abdominal crunch com pausa

Abdominal infra com perna alternada

Elevação de pernas

Prancha frontal

Prancha lateral com torção

Toques nos calcanhares

Core isométrico total

Respiração controlada

Ponte de glúteo

Respiração com contração abdominal