

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	

Dia 2		
Exercício	Link	
Tipos		
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Core estático	

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida
Remada unilateral
Rosca com toalha
Rosca isométrica
Extensão lombar no chão
Abdominal infra
Prancha lateral
Prancha com toque
Respiração controlada

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio baixo	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Toques no ombro	
Peso Corporal	Isometria de core	