

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

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

Dia 3	
Exercício	Link
Remada invertida	
Remada unilateral	
Rosca com toalha	
Rosca isométrica	
Extensão lombar	
Prancha com toque	
Abdominal crunch	
Prancha lateral	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com banco ou degrau	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	