

Dia 1		
Tipo	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	
Peso Corporal	Prancha lateral	

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

[illegible]

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

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com banco	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Isometria de ombro	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Extensão de braço improvisad
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Core isométrico

