

Dia 1		
Exercício	Link	
Tipos		
Peso Corporal	Flexão de braço normal	
Peso Corporal	Flexão declinada (pés elevados)	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2	
Exercício	Link

Agachamento com pausa profunda

Afundo andando

Ponte unilateral com elevação

Remada invertida

Remada unilateral com mochila pesada

Rosca com toalha (isométrica)

Abdominal infra com elevação de pernas estendidas

Elevação de panturrilha com apoio