

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão normal	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Flexão arqueada	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão isométrica	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha com toque	

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

[Link](#)

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento com pausa	
Peso Corpora	Afundo	
Peso Corpora	Ponte unilateral	
Peso Corpora	Panturrilha em pé	
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	
Peso Corpora	Isometria	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão arqueada	
Peso Corpora	Pike elevado	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Prancha lateral	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Crunch oblíquo	

Dia 5	
Exercício	Link
Flexão diamante	
Rosca com toalha	
Rosca isométrica	
Pike push-up	
Extensão de braço sentado	
Abdominal crunch	
Prancha	
Prancha lateral	