

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Flexão de braço normal		
Peso Corporal	Flexão declinada (leve inclinação)		
Peso Corporal	Pike push-up		
Peso Corporal	Flexão diamante		
Peso Corporal	Abdominal crunch		

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Agachamento livre completo		
Peso Corporal	Afundo (com apoio leve)		
Peso Corporal	Ponte de glúteo		
Peso Corporal	Remada invertida		
Peso Corporal	Elevação de pernas		