

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão de braço inclinada	
Peso Corpora	Flexão com joelho apoiado	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão diamante com joelho apoiado	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha (tempo curto: 15-20 seg)	

Dia 2	
Exercício	Link

Agachamento livre

Afundo com apoio (usando parede ou cadeira)

Ponte de glúteo

Remada invertida na mesa

Rosca na porta

Elevação de pernas com joelho flexionado