

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Extensão de tronco	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Tipo
Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento livre	
Afundo com apoio	
Ponte de glúteo	
Panturrilha	
Elevação de quadril unilateral	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio alto	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha

Link