

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com pausa	
Afundo	
Ponte unilateral	
Elevação de panturrilha em pé	
Panturrilha com apoio	
Isometria de agachamento	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Extensão lombar no ch
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha lateral

Link

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