

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão de braço normal	
Peso Corpora	Flexão declinada (poucas reps)	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha (30 seg)	

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento livre	
Afundo com apoio	
Ponte de glúteo	
Elevação de panturrilha	
Elevação de quadril unilateral	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral com moc
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Extensão de tronco
Peso Corpora	Rosca isométrica na porta

	Dia 4	
Link	Tipo	Exercício
	Peso Corpora	Pike push-up
	Peso Corpora	Pike com apoio mais elevado
	Peso Corpora	Flexão de braço inclinada (foco anterior de
	Peso Corpora	Prancha com toque no ombro
	Peso Corpora	Abdominal infra

