

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão de braço normal	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Dia 2	
Exercício	Link

Agachamento com pausa

Afundo com apoio

Ponte de glúteo unilateral com elevação

Remada invertida

Rosca com toalha ou mochila

Abdominal infra

Panturrilha em pé