

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

Dia 2		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Ponte unilateral com elevação	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Day 3**Exercise**[Link](#)

Remada invertida

Remada unilateral com mochila

Rosca com toalha

Rosca isométrica

Extensão de tronco no chão

Prancha

Prancha lateral