

Dia 1		
Link	Exercício	Tipo
<a href="#">Flexão de braço</a>		Peso Corporal
<a href="#">Flexão declinada</a>		Peso Corporal
<a href="#">Flexão inclinada</a>		Peso Corporal
<a href="#">Flexão diamante</a>		Peso Corporal
<a href="#">Pike push-up</a>		Peso Corporal
<a href="#">Abdominal crunch</a>		Peso Corporal

Dia 2		
Link	Exercício	Tipo
	Remada invertida	Peso Corporal
	Remada unilateral	Peso Corporal
	Rosca na porta	Peso Corporal
	Rosca isométrica	Peso Corporal
	Extensão lombar no chão	Peso Corporal
	Prancha lateral	Peso Corporal

<b>Dia 3</b>	
<b>Exercício</b>	<b>Link</b>
Agachamento livre	
Afundo	
Ponte de glúteo unilateral	
Panturrilha	
Isometria	
Abdominal infra	

<b>Dia 4</b>		
<b>Tipo</b>	<b>Exercício</b>	<b>Link</b>
<b>Peso Corporal</b>	Pike push-up	
<b>Peso Corporal</b>	Pike com apoio alto	
<b>Peso Corporal</b>	Flexão inclinada	
<b>Peso Corporal</b>	Abdominal crunch	
<b>Peso Corporal</b>	Prancha com toque	
<b>Peso Corporal</b>	Prancha lateral	

<b>Dia 5</b>		
<b>Tipo</b>	<b>Exercício</b>	<b>Link</b>
<b>Peso Corporal</b>	Flexão diamante	
<b>Peso Corporal</b>	Rosca com toalha	
<b>Peso Corporal</b>	Rosca isométrica	
<b>Peso Corporal</b>	Pike push-up	
<b>Peso Corporal</b>	Abdominal infra	
<b>Peso Corporal</b>	Prancha	

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio (em degrau, se possível)	