

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão de braço	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Abdominal crunch	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada inver
Peso Corpora	Remada unilat
Peso Corpora	Rosca na port
Peso Corpora	Rosca isométr
Peso Corpora	Extensão de tr
Peso Corpora	Abdominal infr

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento livre	f
Peso Corpora	Afundo	f
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral	f
Peso Corpora	Panturrilha em pé	f
Peso Corpora	Isometria de agachamento	f
Peso Corpora	Abdominal infra	f

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

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diâmetro
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha

