

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

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de tronco no chão
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral

