

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Extensão de tronco
Peso Corporal	Abdominal infra

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento livre	
Peso Corpora	Afundo com apoio	
Peso Corpora	Ponte de glúteo	
Peso Corpora	Panturrilha	
Peso Corpora	Elevação de quadril unilateral	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Pike com apoio alto	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Abdominal infra	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométric
Peso Corpora	Abdominal crunc
Peso Corpora	Prancha



Link