

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão normal	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão arqueada	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Agachamento com pau:
Peso Corpora	Afundo
Peso Corpora	Ponte unilateral
Peso Corpora	Panturrilha em pé
Peso Corpora	Panturrilha com apoio
Peso Corpora	Isometria de agachame
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Remada invertida	
Peso Corpora	Remada unilateral	
Peso Corpora	Rosca com toalha	
Peso Corpora	Rosca isométrica	
Peso Corpora	Extensão lombar	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Pike com banco ou degrau	
Peso Corpora	Flexão arqueada	
Peso Corpora	Prancha com ombro alternado	
Peso Corpora	Prancha lateral	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Elevação de pernas	