

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Flexão de braço inclinada		Peso	Agachamento comum	
Peso	Flexão		Peso	Passada (afundo)	
Peso	Flexão pike		Peso	Elevação pélvica (com mochila ou peso improvisado)	
Peso	Flexão diamante		Peso	Abdominal bicicleta	
Peso	Abdominal crunch		Peso	Elevação de pernas	
Peso	Prancha				

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Remada Invertida na Mesa	
Peso	Extensão de tronco	
Peso	Rosca na porta (doorway curl)	
Peso	Prancha com toque no ombro	
Peso	Abdominal infra	