

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

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

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

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

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Prancha	

Tipo
Peso Corporal

**Dia 6****Exercício**[Link](#)

Abdominal crunch

Abdominal infra

Elevação de panturilha

Panturilha no degrau

Prancha (30 seg)