

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão de tronco no chão	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento livre	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão inclinada (foco ombro)	
Peso Corporal	Pike com apoio alto	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca com toalha na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	