

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	

Dia 2		
Link	Exercício	Tipo
Agachamento livre	Agachamento livre	Peso Corporal
Afundo	Afundo	Peso Corporal
Ponte de glúteo unilateral	Ponte de glúteo unilateral	Peso Corporal
Elevação de panturrilha	Elevação de panturrilha	Peso Corporal
Elevação de quadril unilateral	Elevação de quadril unilateral	Peso Corporal
Isometria	Isometria	Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Link
Remada invertida	
Remada unilateral	
Rosca na porta	
Rosca isométrica	
Extensão de tronco	
Abdominal infra	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike elevado	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	