

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Flexão normal (com poucas repetições)	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha	

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento livre	
Passada (com apoio)	
Ponte de glúteo	
Elevação de panturrilha	

Tipo	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 3

Exercício

Link

Remada invertida na mesa (poucas repetições)

Rosca na porta

Extensão de tronco

Abdominal infra