

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço normal	
Peso Corporal	Flexão declinada (poucas reps)	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha (30 seg)	

Tipo
Peso Corporal

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento livre	
Afundo com apoio	
Ponte de glúteo	
Elevação de panturrilha	
Elevação de quadril unilateral	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral com mo
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Extensão de tronco
Peso Corpora	Rosca isométrica na porta

Link	Dia 4	
	Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio mais elevado	
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada (foco anterior de braço)	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Abdominal infra	

