

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão normal	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Flexão arqueada	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Flexão isométrica	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha com toque	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral
Peso Corpora	Rosca com toalha
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Extensão lombar
Peso Corpora	Prancha com joelh
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento com pausa	
Peso Corpora	Afundo	
Peso Corpora	Ponte unilateral	
Peso Corpora	Panturrilha em pé	
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	
Peso Corpora	Isometria	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha	

Dia 5

Exercício

Link

Flexão diamante

Rosca com toalha

Rosca isométrica

Pike push-up

Extensão de braço sentado

Abdominal crunch

Prancha

Prancha lateral