

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

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilatera	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha com toalha	

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

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

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Extensão de braço sentado
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral

[Link](#)

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Isometria de core	
Peso Corporal	Elevação de pernas estendidas	