

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão de braço	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Abdominal crunch	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Extensão lombar no ch
Peso Corpora	Prancha lateral

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento livre	
Peso Corpora	Afundo	
Peso Corpora	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corpora	Panturrilha	
Peso Corpora	Isometria	
Peso Corpora	Abdominal infra	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Pike com apoio alto	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca com toall
Peso Corpora	Rosca isométric
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha

Link

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Prancha lateral	
Peso Corpora	Elevação de panturrilha	
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	