

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

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

Dia 3**Exercício**

Link

Remada invertida na mesa (poucas repetições)

Rosca na porta

Extensão de tronco

Abdominal infra