

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)	

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

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida

Remada unilateral com mochila

Rosca na porta

Extensão de tronco

Rosca isométrica na porta

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

**Peso Corporal** Pike push-up

**Peso Corporal** Pike com apoio mais elevado

**Peso Corporal** Flexão de braço inclinada (foco anterior de ombro)

**Peso Corporal** Prancha com toque no ombro

**Peso Corporal** Abdominal infra