

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	
Exercício	Link

Agachamento livre
Passada (com apoio)
Ponte de glúteo
Elevação de panturrilha

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

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida na mesa (poucas repetições)

Rosca na porta

Extensão de tronco

Abdominal infra