

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Flexão de braço normal		
Peso Corporal	Flexão declinada (leve inclinação)		
Peso Corporal	Pike push-up		
Peso Corporal	Flexão diamante		
Peso Corporal	Abdominal crunch		
Peso Corporal	Prancha (30-40 seg)		

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento livre
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral
Peso Corporal	Elevação de panturrilha
Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral
Peso Corporal	Isometria de agachamento (encostado na parede)

Link	Descrição

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Remada invertida		
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila		
Peso Corporal	Rosca na porta		
Peso Corporal	Extensão de tronco		
Peso Corporal	Rosca isométrica na porta		
Peso Corporal	Abdominal infra		