

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço normal	
Peso Corporal	Flexão declinada (apoio nos pés)	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento livre completo	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Remada invertida (barra ou mesa)	
Peso Corporal	Elevação de pernas	