

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão inclinada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Extensão de tronco	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento livre	
Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio alto	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Prancha	

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 6

Exercício

Link

Abdominal crunch

Abdominal infra

Elevação de panturrilha

Panturrilha no degrau

Prancha (30 seg)