

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento com pausa
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Panturrilha com apoio
Peso Corporal	Isometria de agachamento
Peso Corporal	Prancha com toque

Link

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Pike com banco	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Isometria de core (30s–1min)	