

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertid
Peso Corpora	Remada unilater
Peso Corpora	Rosca com toalh
Peso Corpora	Rosca isométric
Peso Corpora	Extensão lomba
Peso Corpora	Abdominal infra
Peso Corpora	Prancha lateral

Link

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

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

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca com toalh
Peso Corpora	Rosca isométric
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Abdominal crunc
Peso Corpora	Prancha lateral
Peso Corpora	Prancha

Link

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