

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

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

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Agachamento livre		
Peso Corporal	Afundo		
Peso Corporal	Ponte de glúteo		
Peso Corporal	Elevação de panturrilha		
Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral		
Peso Corporal	Isometria		

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

Dia 5			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Flexão diamante		
Peso Corporal	Rosca na porta		
Peso Corporal	Rosca isométrica		
Peso Corporal	Pike push-up		
Peso Corporal	Abdominal crunch		
Peso Corporal	Prancha (30-40 seg)		