

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Flexão normal (com poucas repetições)	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento livre	
Peso Corporal	Passada (com apoio)	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha	

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 3

Exercício

Link

Remada invertida na mesa (poucas repetições)

Rosca na porta

Extensão de tronco

Abdominal infra