

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

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

Dia 3			
Link	Tipo	Exercício	Link
	Peso Corpora	Agachamento livre	
	Peso Corpora	Afundo com apoio	
	Peso Corpora	Ponte de glúteo	
	Peso Corpora	Panturrilha	
	Peso Corpora	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	
Peso Corporal	Abdominal infra	

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

