

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca na ponta dos pés
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão de triceps
Peso Corporal	Abdominal inferior

Dia 3			
	Tipo	Exercício	Link
<b>Peso Corpora</b>		Agachamento livre	<a href="#">I</a>
<b>Peso Corpora</b>		Afundo	<a href="#">I</a>
<b>Peso Corpora</b>		Ponte de glúteo unilateral	<a href="#">I</a>
<b>Peso Corpora</b>		Panturrilha em pé	<a href="#">I</a>
<b>Peso Corpora</b>		Isometria de agachamento	<a href="#">I</a>
<b>Peso Corpora</b>		Abdominal infra	<a href="#">I</a>

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

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamar
Peso Corporal	Rosca com toque
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Abdominal inferior
Peso Corporal	Prancha

