

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento normal	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos	
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Passada para frente	
Peso Corporal	Agachamento isométrico	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada	
Peso Corporal	Mergulho no banco	
Peso Corporal	Abdominal bicicleta	