

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

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Agachamento livre
Peso Corporal	Afundo
Peso Corporal	Ponte unilateral
Peso Corporal	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Quadril unilateral

Link

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

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Isometria	
Peso Corporal	Pike explosiva (opcional)	
Peso Corporal	Prancha	