

Dia 1		
Exercício	Link	Exercício
Link	Exercício	Exercício
Peso Corporal	Flexão normal	Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão declinada	Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão diamante	Peso Corporal
Peso Corporal	Pike push-up	Peso Corporal
Peso Corporal	Abdominal crunch	Peso Corporal
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	Peso Corporal
Peso Corporal	Prancha lateral	Peso Corporal

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com pausa	
Afundo	
Ponte unilateral	
Elevação de panturrilha em pé	
Panturrilha com apoio	
Isometria de agachamento	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar no ch
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha lateral

[Link](#)

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