

Dia 1				Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição	Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Flexão normal			Peso Corporal	Agachamento livre		
Peso Corporal	Flexão declinada			Peso Corporal	Afundo		
Peso Corporal	Flexão diamante			Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral		
Peso Corporal	Pike push-up			Peso Corporal	Elevação de panturrilha		
Peso Corporal	Abdominal crunch			Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral		
Peso Corporal	Prancha (30-40 seg)			Peso Corporal	Isometria de agachamento		

Dia 3			
Exercício	Link	Descrição	
Tipo			
Peso Corporal		Remada invertida	
Peso Corporal		Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal		Rosca na porta	
Peso Corporal		Extensão de tronco	
Peso Corporal		Rosca isométrica	
Peso Corporal		Abdominal infra	

Dia 4			
Exercício	Link		
Tipo			
Peso Corporal		Pike push-up	
Peso Corporal		Pike com apoio mais alto	
Peso Corporal		Flexão inclinada (foco anterior)	
Peso Corporal		Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal		Abdominal infra	
Peso Corporal		Prancha lateral	

Descrição