

Dia 1				Dia 2			
Descrição	Link	Exercício	Tipo	Descrição	Link	Exercício	Tipo
Peso Corporal		Flexão normal		Peso Corporal		Remada invertida	
Peso Corporal		Flexão declinada		Peso Corporal		Remada unilateral	
Peso Corporal		Flexão diamante		Peso Corporal		Rosca na porta	
Peso Corporal		Pike push-up		Peso Corporal		Extensão de tronco	
Peso Corporal		Flexão inclinada		Peso Corporal		Rosca isométrica	
Peso Corporal		Abdominal crunch		Peso Corporal		Abdominal infra	

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Agachamento livre		
Peso Corporal	Afundo		
Peso Corporal	Ponte de glúteo		
Peso Corporal	Elevação de panturrilha		
Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral		
Peso Corporal	Isometria		

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

Dia 5			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Flexão diamante		
Peso Corporal	Rosca na porta		
Peso Corporal	Rosca isométrica		
Peso Corporal	Pike push-up		
Peso Corporal	Abdominal crunch		
Peso Corporal	Prancha (30-40 seg)		