

| Dia 1         |                                 |      |
|---------------|---------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                       | Link |
| Peso Corporal | Flexão de braço normal          |      |
| Peso Corporal | Flexão declinada (pés elevados) |      |
| Peso Corporal | Pike push-up                    |      |
| Peso Corporal | Flexão diamante                 |      |
| Peso Corporal | Flexão arqueada                 |      |
| Peso Corporal | Prancha com ombro alternado     |      |
| Peso Corporal | Abdominal crunch                |      |
| Peso Corporal | Prancha lateral                 |      |

| Dia 2         |   |      |
|---------------|---|------|
| Tipo          | Exercício   | Link |
| Peso Corporal | Agachamento com pausa profunda                    |      |
| Peso Corporal | Afundo andando (ou estacionário)                  |      |
| Peso Corporal | Ponte unilateral com elevação                     |      |
| Peso Corporal | Remada invertida mais horizontal                  |      |
| Peso Corporal | Remada unilateral com mochila pesada              |      |
| Peso Corporal | Rosca com toalha (isométrica)                     |      |
| Peso Corporal | Abdominal infra com elevação de pernas estendidas |      |
| Peso Corporal | Elevação de panturrilha com apoio                 |      |