

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada	
Peso Corporal	Flexão	
Peso Corporal	Flexão pike	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento comum	
Peso Corporal	Passada (afundo)	
Peso Corporal	Elevação pélvica (com mochila)	
Peso Corporal	Remada Invertida na Mesa	
Peso Corporal	Rosca na porta (doorway curl)	
Peso Corporal	Elevação de pernas	