

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão com joelho apoiado	
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada	
Peso Corporal	Rosca na porta (doorway curl)	
Peso Corporal	Tríceps mergulho (corpo)	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha curta	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos	
Peso Corporal	Remada unilateral na mochila	
Peso Corporal	Desenvolvimento com mochila	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	
Peso Corporal	Prancha lateral (10 seg)	