

Dia 3	
Exercício	Link

Agachamento livre
 Afundo
 Ponte de glúteo unilateral
 Panturrilha
 Isometria
 Abdominal infra

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Pike push-up
Peso Corporal Pike com apoio alto
Peso Corporal Flexão inclinada
Peso Corporal Abdominal crunch
Peso Corporal Prancha com toque
Peso Corporal Prancha lateral

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Flexão diamante
Peso Corporal Rosca com toalha
Peso Corporal Rosca isométrica
Peso Corporal Pike push-up
Peso Corporal Abdominal infra
Peso Corporal Prancha

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio (em degrau, se possível)	