

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
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	Flexão inclinada		Peso Corporal	Extensão de tríceps	

Dia 3			
	Tipo	Exercício	Link
Link	Peso Corporal	Agachamento livre	<a href="#">Link</a>
	Peso Corporal	Afundo com apoio	<a href="#">Link</a>
	Peso Corporal	Ponte de glúteo	<a href="#">Link</a>
	Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral	<a href="#">Link</a>

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio alto	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamar	
Peso Corporal	Rosca na port	
Peso Corporal	Rosca isométr	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 6			
	Tipo	Exercício	Link
	Peso Corpora	Abdominal crunch	
	Peso Corpora	Abdominal infra	
	Peso Corpora	Elevação de panturrilha	
	Peso Corpora	Panturrilha no degrau	
	Peso Corpora	Prancha (30 seg)	