

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão isométrica	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Exercício	Link
Remada invertida	<a href="#">Link</a>
Remada unilateral	<a href="#">Link</a>
Rosca com toalha	<a href="#">Link</a>
Rosca isométrica	<a href="#">Link</a>
Extensão lombar	<a href="#">Link</a>
Abdominal infra	<a href="#">Link</a>
Prancha	<a href="#">Link</a>
Prancha lateral	<a href="#">Link</a>
Respiração profunda	<a href="#">Link</a>

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com pausa	
Afundo	
Ponte unilateral	
Panturrilha em pé	
Panturrilha com apoio	
Isometria de agachamento	
Abdominal crunch	
Prancha	
Core estático	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com banco	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Isometria escapular	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamante
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Extensão de braço improvisada
Peso Corporal	Abdominal crunch
Peso Corporal	Prancha
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Respiração profunda

Dia 6			
Link	Tipo	Exercício	Link
	Peso Corporal	Abdominal crunch	
	Peso Corporal	Abdominal infra	
	Peso Corporal	Prancha com toque	
	Peso Corporal	Prancha lateral	
	Peso Corporal	Panturrilha em pé	
	Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
	Peso Corporal	Core isométrico	
	Peso Corporal	Elevação de pernas estendidas	
	Peso Corporal	Respiração diafragmática deitada	