

Dia 1		
Exercício	Link	
Tipos		
Peso Corporal	Flexão normal	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Ponte unilateral	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida
Remada unilateral
Rosca na porta
Rosca isométrica
Extensão lombar no chão
Abdominal crunch
Prancha lateral

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