

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

Dia 2		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3	
Exercício	Link

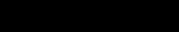
Agachamento com pausa
Afundo
Ponte unilateral
Panturrilha em pé
Panturrilha com apoio
Isometria de agachamento
Prancha

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Pike push-up
Peso Corporal Flexão inclinada
Peso Corporal Pike com banco
Peso Corporal Prancha com toque
Peso Corporal Prancha lateral
Peso Corporal Abdominal infra
Peso Corporal Abdominal crunch

Dia 5	
Tipo	Exercício

Peso Corporal Flexão diamante
Peso Corporal Rosca com toalha
Peso Corporal Rosca isométrica
Peso Corporal Pike push-up
Peso Corporal Abdominal crunch
Peso Corporal Prancha com toque
Peso Corporal Prancha lateral



Link