

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

Dia 2		
Exercício	Link	
Tipos		
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo com cadeira	
Peso Corporal	Ponte unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Isometria de core	

Day 3**Exercise**[Link](#)

Remada invertida baixa

Remada unilateral com mochila

Rosca com toalha

Rosca isométrica

Extensão de tronco no chão

Abdominal infra

Prancha lateral

Prancha com toque

Respiração profunda