

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço normal		Peso Corporal	Agachamento com pausa profunda	
Peso Corporal	Flexão declinada (pés elevados)		Peso Corporal	Afundo andando (ou estacionário)	
Peso Corporal	Pike push-up		Peso Corporal	Ponte unilateral com elevação	
Peso Corporal	Flexão diamante		Peso Corporal	Remada invertida mais horizontal	
Peso Corporal	Flexão arqueada		Peso Corporal	Remada unilateral com mochila pesada	
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado		Peso Corporal	Rosca com toalha (isométrica)	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Abdominal infra com elevação de pernas estendidas	
Peso Corporal	Prancha lateral		Peso Corporal	Elevação de panturrilha com apoio	