

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento livre	
Afundo	
Ponte de glúteo unilateral	
Elevação de panturrilha	
Isometria de agachamento	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral com moçambique
Peso Corpora	Rosca na porta
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Extensão lombar no chão
Peso Corpora	Prancha lateral

[Link](#)

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Pike push-up	
Peso Corpora	Pike com apoio alto	
Peso Corpora	Flexão inclinada	
Peso Corpora	Prancha com toque no ombro	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha	