

Dia 1		
Exercício	Link	Tipo
Peso Corporal	Flexão normal	Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão declinada	Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão diamante	Peso Corporal
Peso Corporal	Pike push-up	Peso Corporal
Peso Corporal	Flexão arqueada	Peso Corporal
Peso Corporal	Abdominal crunch	Peso Corporal
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado	Peso Corporal
Peso Corporal	Prancha lateral	Peso Corporal

Dia 2		
Exercício	Link	Tipo
Agachamento com pausa		Peso Corpora
Afundo		Peso Corpora
Ponte unilateral com tempo debaixo		Peso Corpora
Panturrilha em pé		Peso Corpora
Panturrilha com apoio em degrau		Peso Corpora
Isometria de agachamento		Peso Corpora
Abdominal infra		Peso Corpora
Prancha		Peso Corpora

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida

Remada unilateral com mochila

Rosca com toalha na porta

Rosca isométrica

Extensão lombar no chão

Abdominal infra com elevação de pernas

Prancha lateral

Prancha com toque