

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Flexão de braço inclinada	
Peso	Flexão	
Peso	Flexão pike	
Peso	Flexão diamante	
Peso	Abdominal crunch	
Peso	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento comum	
Peso	Passada (afundo)	
Peso	Elevação pélvica (com mochila ou peso improvisado)	
Peso	Abdominal bicicleta	
Peso	Elevação de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Remada Invertida na Mesa	
Peso	Extensão de tronco	
Peso	Rosca na porta (doorway curl)	
Peso	Prancha com toque no ombro	
Peso	Abdominal infra	