

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Flexão normal	
Peso Corpora	Flexão declinada	
Peso Corpora	Flexão diamante	
Peso Corpora	Flexão inclinada	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada inver
Peso Corpora	Remada unilat
Peso Corpora	Rosca na port
Peso Corpora	Extensão de tr

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento livre	🔗
Peso Corpora	Afundo com apoio	🔗
Peso Corpora	Ponte de glúteo	🔗
Peso Corpora	Elevação de quadril unilateral	🔗

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	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamar
Peso Corpora	Rosca na port
Peso Corpora	Rosca isométr
Peso Corpora	Prancha

Link

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Elevação de panturrilha	
Peso Corpora	Panturrilha no degrau	
Peso Corpora	Prancha (30 seg)	