

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Flexão normal		
Peso Corporal	Flexão declinada		
Peso Corporal	Flexão diamante		
Peso Corporal	Pike push-up		
Peso Corporal	Abdominal crunch		
Peso Corporal	Prancha (30-40 seg)		

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Agachamento livre		
Peso Corporal	Afundo		
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral		
Peso Corporal	Elevação de panturrilha		
Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral		
Peso Corporal	Isometria de agachamento		

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Remada invertida		
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila		
Peso Corporal	Rosca na porta		
Peso Corporal	Extensão de tronco		
Peso Corporal	Rosca isométrica		
Peso Corporal	Abdominal infra		

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio mais alto	
Peso Corporal	Flexão inclinada (foco anterior)	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Descrição