

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca na porta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão lombar no ch	
Peso Corporal	Prancha lateral	

[Link](#)

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	
Peso Corporal	Agachamento livre	Link	
Peso Corporal	Afundo	Link	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	Link	
Peso Corporal	Panturrilha	Link	
Peso Corporal	Isometria	Link	
Peso Corporal	Abdominal infra	Link	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com apoio alto	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Prancha lateral	
Peso Corpora	Elevação de panturrilha	
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	