

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

Dia 2		
Exercício	Link	Tipo
Agachamento com pau		Peso Corporal
Afundo		Peso Corporal
Ponte unilateral		Peso Corporal
Panturrilha em pé		Peso Corporal
Panturrilha com apoio		Peso Corporal
Isometria de agachame		Peso Corporal
Abdominal infra		Peso Corporal
Prancha		Peso Corporal

[Link](#)

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Remada invertida	
Peso Corpora	Remada unilateral	
Peso Corpora	Rosca com toalha	
Peso Corpora	Rosca isométrica	
Peso Corpora	Extensão lombar	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike com banco ou degrau	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	