

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com amplitude controlada	
Peso Corporal	Flexão declinada (pés elevados)	
Peso Corporal	Pike push-up com apoio baixo	
Peso Corporal	Flexão diamante lenta	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração diafragmática deitada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa de 2 segundos	
Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral com tempo	
Peso Corporal	Remada invertida com leve inclinação	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Rosca isométrica com toalha	
Peso Corporal	Abdominal infra lento	
Peso Corporal	Panturrilha em pé com apoio	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	