

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	Flexão inclinada		

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Remada invertida		
Peso Corporal	Remada unilateral		
Peso Corporal	Rosca na porta		
Peso Corporal	Extensão de tronco		
Peso Corporal	Rosca isométrica		

Tipo	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 3		
Exercício	Link	Descrição

Agachamento livre

Afundo

Ponte de glúteo

Elevação de quadril unilateral

Isometria

Dia 4			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso Corporal	Pike push-up		
Peso Corporal	Pike alto		
Peso Corporal	Flexão inclinada		
Peso Corporal	Prancha com toque		
Peso Corporal	Abdominal infra		

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão diamant
Peso Corporal	Rosca na porta
Peso Corporal	Rosca isométric
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Abdominal crun

Dia 5	
Link	Descrição

Dia 6			
Exercício		Link	Descrição
Peso Corporal	Abdominal crunch		
Peso Corporal	Abdominal infra		
Peso Corporal	Elevação de panturrilha		
Peso Corporal	Prancha lateral		
Peso Corporal	Prancha (30-40 seg)		