

Dia 1			Dia 2		
Exercício	Link		Exercício	Link	
Tipo			Tipo		
Peso Corporal	Flexão normal		Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Flexão declinada		Peso Corporal	Remada unilater	
Peso Corporal	Flexão diamante		Peso Corporal	Rosca com toall	
Peso Corporal	Pike push-up		Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Flexão com batida no ombro		Peso Corporal	Extensão lombai	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha		Peso Corporal	Prancha lateral	

[Link](#)

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento com pausa	<a href="#">I</a>
Peso Corpora	Afundo	<a href="#">I</a>
Peso Corpora	Ponte unilateral	<a href="#">I</a>
Peso Corpora	Panturrilha em pé	<a href="#">I</a>
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	<a href="#">I</a>
Peso Corpora	Isometria de agachamento	<a href="#">I</a>
Peso Corpora	Prancha	<a href="#">I</a>

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

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 crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

