

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada invertida
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca com toalha
Peso Corporal	Rosca isométrica
Peso Corporal	Extensão lombar
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha lateral
Peso Corporal	Prancha com toalha

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Agachamento com pausa	
Peso Corpora	Afundo	
Peso Corpora	Ponte unilateral	
Peso Corpora	Panturrilha em pé	
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	
Peso Corpora	Isometria de agachamento	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha	

|
 |
 |
 |
 |
 |
 |
 |

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

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Flexão diamante
Peso Corpora	Rosca com toalha
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Pike push-up
Peso Corpora	Extensão de braço senta
Peso Corpora	Abdominal crunch
Peso Corpora	Prancha
Peso Corpora	Prancha lateral

Link

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha com toque	
Peso Corpora	Prancha lateral	
Peso Corpora	Panturrilha em pé	
Peso Corpora	Panturrilha com apoio	
Peso Corpora	Isometria de core	
Peso Corpora	Elevação de pernas estendidas	