

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço normal	
Peso Corporal	Flexão declinada (poucas reps)	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha (30 seg)	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento livre	
Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha	
Peso Corporal	Elevação de quadril unilateral	

Tipo
Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida
Remada unilateral com mochila
Rosca na porta
Extensão de tronco
Rosca isométrica na porta

Dia 4	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Pike push-up
Peso Corporal	Pike com apoio mais elevado
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada (foco anterior de ombro)
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro
Peso Corporal	Abdominal infra