

| semana | dia | série | total rep. | evolução |
|--------|--|----------------|------------|----------|
| 1 | 1 | 15-15-10-10-15 | 65 | 0 |
| 1 | 2 | 17-16-17-16-17 | 83 | 18 |
| 1 | 3 | 20-19-20-19-20 | 98 | 15 |
| 2 | 1 | 21-20-21-20-20 | 102 | 4 |
| 2 | 2 | 23-21-25-20-25 | 114 | 12 |
| 2 | 3 | 26-23-28-25-26 | 128 | 14 |
| 3 | 1 | 29-28-29-28-29 | 143 | 15 |
| 3 | 2 | 35-30-30-35-35 | 165 | 22 |
| 3 | 3 | 46-46-40-35-30 | 197 | 32 |
| 4 | 1 | 70-60-40-35-25 | 230 | 33 |
| 4 | 2 | 80-70-50 | 200 | -30 |
| 4 | 3 | 100 | 100 | -100 |
| | | | | |
| | SITE | | | |
| | MANUALDACALISTENIA.COM | | | |
| | POSTS | | | |
| | Grupo no whatsapp de Calistenia | | | |
| | Criar objetivos na calistenia | | | |
| | treino de costas e biceps | | | |
| | os melhores alimentos do mundo | | | |
| | Os 3 pilares da calistenia | | | |