**Glúteos**

1. Elevação lateral de perna: Deite-se de lado com as pernas estendidas. Levante a perna de cima o mais alto possível, mantendo o corpo estável. Abaixe de volta à posição inicial e repita com a outra perna. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições em cada perna.
2. Cadeira abdutora: Sente-se na cadeira abdutora e coloque as pernas em cada lado da almofada. Pressione as pernas para fora, contra a resistência da almofada. Retorne as pernas à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
3. Elevação pélvica: Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Levante os quadris do chão, mantendo as costas retas, até formar uma linha reta dos joelhos aos ombros. Mantenha a posição por alguns segundos e abaixe de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.

**Isquiotibiais**

1. Levantamento terra: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e segure uma barra com as mãos afastadas na mesma largura dos ombros. Mantenha as costas retas e flexione os joelhos para abaixar a barra até o chão. Levante a barra, estendendo as pernas e os quadris. Mantenha a posição por alguns segundos e abaixe a barra de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.
2. Cadeira flexora: Sente-se na cadeira flexora e coloque as pernas por baixo da almofada. Flexione as pernas, puxando a almofada em direção às nádegas. Retorne as pernas à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
3. Stiff: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e segure uma barra com as mãos afastadas na mesma largura dos ombros. Mantenha as costas retas e as pernas estendidas. Flexione os quadris, abaixando a barra em direção ao chão, mantendo as pernas estendidas. Levante a barra, estendendo os quadris e as pernas. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.

**Panturrilha**

1. Elevação de panturrilha em pé: Fique em pé em uma plataforma elevada, com as pontas dos pés na borda da plataforma e os calcanhares estendidos no ar. Levante os calcanhares o máximo possível, segurando a posição por um segundo antes de abaixar os calcanhares novamente. Realize 3 séries de 15 a 20 repetições.
2. Elevação de panturrilha sentado: Sente-se em uma máquina de elevação de panturrilha, com as almofadas ajustadas para caber confortavelmente em suas pernas. Coloque as pontas dos pés na borda da plataforma e levante os calcanhares o máximo possível, segurando a posição por um segundo antes de abaixar os calcanhares novamente. Realize 3 séries de 15 a 20 repetições.
3. Salto com as duas pernas: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e salte o mais alto que puder, levantando os calcanhares do chão. Aterrize suavemente e repita. Realize 3 séries de 10 a 12 saltos.

**Quadríceps**

1. Agachamento livre: Fique em pé com os pés na largura dos ombros. Agache, dobrando os joelhos e descendo os quadris em direção ao chão, mantendo as costas retas. Mantenha os joelhos alinhados com os pés e as coxas paralelas ao chão. Levante-se novamente, estendendo os joelhos. Faça 3 séries de 10 a 12 repetições.
2. Leg press: Sente-se na máquina do leg press e coloque os pés no topo da plataforma, afastados na largura dos ombros. Empurre a plataforma para frente, estendendo os joelhos. Volte à posição inicial, flexionando os joelhos. Faça 3 séries de 12 a 15 repetições.
3. Extensão de pernas na cadeira extensora: Sente-se na cadeira extensora com as costas apoiadas no encosto e os pés nas almofadas de apoio. Estenda as pernas, levantando as almofadas de apoio até que as pernas estejam completamente estendidas. Abaixe as almofadas de apoio de volta à posição inicial, flexionando os joelhos. Faça 3 séries de 12 a 15 repetições.