

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pistol squat	
Peso Corporal	Agachamento com mochila pesada	
Peso Corporal	Afundo com salto	
Peso Corporal	Hip thrust	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Flexão de braço declinada	
Peso Corporal	Mergulho no banco	
Peso Corporal	Remada alta com mochila	
Peso Corporal	Tríceps mergulho (corpo)	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Stiff unilateral	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé	
Peso Corporal	Agachamento isométrico	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Puxada australiana	
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	
Peso Corporal	Rosca na porta (doorway curl)	
Peso Corporal	Remada alta com mochila	
Peso Corporal	L-Sit	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento lateral	
Peso Corporal	Stiff unilateral	
Peso Corporal	Agachamento com mochila pesada	
Peso Corporal	Hip thrust unilateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Isometria de parede	

Dia 6	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão de braço
Peso Corporal	Puxada na porta
Peso Corporal	Mergulho no ba
Peso Corporal	Remada inverti
Peso Corporal	Remada alta co
Peso Corporal	Prancha lateral

