

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Pike push-up com tempo	
Peso Corporal	Flexão com pausa + explosão	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Afundo alternado com braços elevados	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com peso improvisado	
Peso Corporal	Panturrilha unilateral em degrau	
Peso Corporal	Isometria de agachamento	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Core ativo no solo	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Respiração com contração	
Peso Corporal	Alongamento ativo	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada com mochila pesada	
Peso Corporal	Remada unilateral no banco	
Peso Corporal	Rosca com resistência isométrica	
Peso Corporal	Rosca alternada com mochila	
Peso Corporal	Abdominal com elevação de quadril	
Peso Corporal	Core em prancha com deslocar	
Peso Corporal	Prancha lateral com perna elevada	
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa	
Peso Corporal	Respiração profunda	

