

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com amplitude controlada		Peso Corporal	Agachamento com pausa de 2 segundos	
Peso Corporal	Flexão declinada (pés elevados)		Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Pike push-up com apoio baixo		Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral com tempo	
Peso Corporal	Flexão diamante lenta		Peso Corporal	Remada invertida com leve inclinação	
Peso Corporal	Flexão arqueada		Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro		Peso Corporal	Rosca isométrica com toalha	
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa		Peso Corporal	Abdominal infra lento	
Peso Corporal	Prancha lateral		Peso Corporal	Panturrilha em pé com apoio	
Peso Corporal	Respiração diafragmática deitada		Peso Corporal	Prancha com joelhos	