

[illegible]

[illegible]

Dia 5	
Exercício	Link

Abdominal crunch com pausa  
 Abdominal infra com perna alternada  
 Elevação de pernas  
 Prancha frontal  
 Prancha lateral com torção  
 Toques nos calcanhares  
 Core isométrico total  
 Respiração controlada  
 Ponte de glúteo  
 Respiração com contração abdominal

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link

**Peso Corporal** Agachamento isométrico leve  
**Peso Corporal** Flexão de braço com apoio alto  
**Peso Corporal** Remada com mochila leve  
**Peso Corporal** Ponte de glúteo bilateral  
**Peso Corporal** Abdominal leve com elevação curta  
**Peso Corporal** Prancha com respiração profunda  
**Peso Corporal** Alongamento de posterior  
**Peso Corporal** Mobilidade de ombro  
**Peso Corporal** Toque no chão e elevação de braços  
**Peso Corporal** Respiração diafragmática guiada