

| Dia 1         |                    |      |
|---------------|--------------------|------|
| Tipo          | Exercício          | Link |
| Peso Corporal | Agachamento        |      |
| Peso Corporal | Afundo apoiado     |      |
| Peso Corporal | Elevação pélvica   |      |
| Peso Corporal | Glúteo em 4 apoios |      |

| Dia 2         |                           |      |
|---------------|---------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                 | Link |
| Peso Corporal | Flexão com joelhos        |      |
| Peso Corporal | Remada unilateral mochila |      |
| Peso Corporal | Tríceps banco             |      |
| Peso Corporal | Desenvolvimento mochila   |      |

| Dia 3         |                                   |      |
|---------------|-----------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                         | Link |
| Peso Corporal | Abdominal reto                    |      |
| Peso Corporal | Abdominal bicicleta               |      |
| Peso Corporal | Prancha isométrica                |      |
| Peso Corporal | Mobilidade quadril (abrir/fechar) |      |

