

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso Corporal	Flexão tradicional	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão com pausa	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Pike push-up com amplitude	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Remada isométrica com variação	
Peso Corporal	Extensão de tronco com pausa	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com pausa e explosão	
Afundo com tempo controlado	
Ponte de glúteo unilateral	
Ponte de glúteo com perna elevada	
Panturrilha com apoio	
Panturrilha isométrica	
Abdominal crunch com elevação	
Prancha frontal	
Core ativo	
Isometria de pernas	

Dia 4		
Exercício	Link	
Exercício	Link	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão improvisada com peso leve	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	

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	