

| Dia 1 | | |
|---------------|-------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Agachamento com mochila | |
| Peso Corporal | Agachamento búlgaro | |
| Peso Corporal | Agachamento isométrico | |
| Peso Corporal | Afundo com salto | |
| Peso Corporal | Hip thrust | |
| Peso Corporal | Isometria de parede | |

| Dia 2 | | |
|---------------|--------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Flexão de braço | |
| Peso Corporal | Flexão diamante | |
| Peso Corporal | Mergulho no banco | |
| Peso Corporal | Flexão de braço com inclinação | |
| Peso Corporal | Prancha | |
| Peso Corporal | Tríceps mergulho (corpo) | |

| Dia 3 | | |
|---------------|---------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Stiff unilateral | |
| Peso Corporal | Ponte de glúteo unilateral | |
| Peso Corporal | Panturrilha em pé (com mochila) | |
| Peso Corporal | Agachamento com mochila | |
| Peso Corporal | Elevação de panturrilha em pé | |
| Peso Corporal | Prancha lateral | |

| Dia 4 | | |
|---------------|--------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Puxada na porta (doorway pull) | |
| Peso Corporal | Remada invertida na Mesa | |
| Peso Corporal | Puxada australiana | |
| Peso Corporal | Rosca na porta (doorway curl) | |
| Peso Corporal | Remada alta com mochila | |

| Dia 5 | | |
|---------------|-----------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Agachamento búlgaro | |
| Peso Corporal | Agachamento lateral | |
| Peso Corporal | Flexão de braço com joelhos | |
| Peso Corporal | Remada invertida na Mesa | |
| Peso Corporal | Hip thrust | |
| Peso Corporal | Abdominal infra | |