

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Flexão com joelhos
Peso Corporal	Tríceps banco
Peso Corporal	Desenvolvimento
Peso Corporal	Elevação lateral

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corpora	Abdominal reto	
Peso Corpora	Abdominal bicicleta	
Peso Corpora	Prancha isométrica	
Peso Corpora	Mobilidade de quadril	

Í
Í
Í
Í

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Elevação pélvica unilateral	
Peso Corporal	Abdução deitada	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Glúteo em 4 apoios	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Remada unilateral
Peso Corporal	Rosca direta com
Peso Corporal	Rosca martelo
Peso Corporal	Prancha lateral

