

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 lateral
Peso Corporal	Elevação lateral

Link

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

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	Link
Peso Corporal	Remada unilateral	
Peso Corporal	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Rosca martelo	
Peso Corporal	Prancha lateral	

