

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila pesada	
Peso Corporal	Pistol squat	
Peso Corporal	Flexão de braço declinada	
Peso Corporal	Puxada australiana	
Peso Corporal	Abdominal na barra (se tiver)	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Stiff unilateral	
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Hip thrust unilateral	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	
Peso Corporal	Handstand push-ups (com apoio na parede)	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila pesada	
Peso Corporal	Afundo com salto	
Peso Corporal	Flexão de braço (com uma māo)	
Peso Corporal	Remada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	L-Sit	
Peso Corporal	Prancha com elevação de pern	

