

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila	
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)	
Peso Corporal	Puxada australiana (em uma mesa ou barra fixa)	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Afundo com mochila
Peso Corporal	Hip thrust unilateral
Peso Corporal	Flexão de braço com barra fixa
Peso Corporal	Remada na polia alta
Peso Corporal	Abdominal bicicleta
Peso Corporal	Stiff unilateral

