

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)	
Peso Corporal	Puxada australiana	
Peso Corporal	Mergulho no banco	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila	
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Stiff unilateral	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Hip thrust	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com inclinação	
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Remada alta com mochila	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	
Peso Corporal	L-Sit	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Afundo com mochila	
Peso Corporal	Agachamento lateral	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	