

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa no fundo		Peso Corporal	Stiff com mochila leve ou sem peso	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna (alternando)		Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio		Peso Corporal	Ponte de glúteo com pausa	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada		Peso Corporal	Panturrilha unilateral em degrau	
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos no chão		Peso Corporal	Remada unilateral com mochila (costas)	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa no alto	
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados		Peso Corporal	Prancha lateral com joelho apoiado	