

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pés paralelos	
Peso Corporal	Afundo parado	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com carga (mochila)	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada	
Peso Corporal	Crunch com pausa no topo	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha frontal	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Stiff com mochila ou vassoura	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em degrau	
Peso Corporal	Panturrilha unilateral com apoio	
Peso Corporal	Remada curvada com mochila	
Peso Corporal	Prancha lateral com apoio	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Ponte com pés elevados	
Peso Corporal	Afundo alternado	
Peso Corporal	Stiff leve	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Crunch cruzado	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento de	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Ponte unilateral com pausa	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada	
Peso Corporal	Glúteo chute para trás (4 apoios)	
Peso Corporal	Flexão com apoio (joelhos)	
Peso Corporal	Remada com mochila	
Peso Corporal	Crunch com pausa	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Ponte com isometria	
Peso Corporal	Abdução deitada com elástico	
Peso Corporal	Glúteo chute alto (4 apoios)	
Peso Corporal	Crunch com pausa	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha lateral alternando	