

[illegible]

[illegible]

Dia 5

Exercício

Link

Abdominal crunch com pausa

Abdominal infra com perna alternada

Elevação de pernas

Prancha frontal

Prancha lateral com torção

Toques nos calcanhares

Core isométrico total

Respiração controlada

Ponte de glúteo

Respiração com contração abdominal