

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos no chão	
Peso Corporal	Elevação lateral	
Peso Corporal	Tríceps banco (com apoio)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com cadeira (apoio)	
Peso Corporal	Ponte de glúteo no solo	
Peso Corporal	Afundo parado (com apoio na parede)	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Abdominal infra com pernas flexionadas	
Peso Corporal	Prancha frontal	