

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Elevação pélvica	
Peso Corporal	Glúteo em 4 apoios	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão com joelhos	
Peso Corporal	Tríceps banco	
Peso Corporal	Desenvolvimento mochila	
Peso Corporal	Elevação lateral mochila	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal reto	
Peso Corporal	Abdominal bicicleta	
Peso Corporal	Prancha isométrica	
Peso Corporal	Mobilidade de quadril	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Elevação pélvica unilateral	
Peso Corporal	Abdução deitada	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Glúteo em 4 apoios	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada unilateral mochila	
Peso Corporal	Rosca direta com mochila	
Peso Corporal	Rosca martelo mochila	
Peso Corporal	Prancha lateral (10 seg)	