

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com pausa	
Afundo com apoio	
Ponte unilateral com elevação	
Isometria de agachamento	
Elevação de panturrilha	
Panturrilha com apoio	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corpora	Remada invertida
Peso Corpora	Remada unilateral com moc
Peso Corpora	Rosca com toalha
Peso Corpora	Rosca isométrica
Peso Corpora	Extensão de tronco no chãc
Peso Corpora	Prancha
Peso Corpora	Prancha lateral

