

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento normal	
Peso Corporal	Afundo	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Passada para frente	

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

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal reto	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	
Peso Corporal	Prancha isométrica	
Peso Corporal	Mobilidade lombar	

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

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

Dia 6		
Tipo	Exercício	
Peso Corporal	Agachamento leve	
Peso Corporal	Flexão inclinada	
Peso Corporal	Abdominal isométrico	
Peso Corporal	Mobilidade leve	

