

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão tradicional	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Flexão com pausa	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Tríceps banco com apoio	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Toque nos ombros	
Peso Corporal	Respiração guiada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Remada com resistência improvisada	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Rosca concentrada com mochila	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Core ativo	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com salto	
Peso Corporal	Afundo com avanço	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em degrau	
Peso Corporal	Agachamento isométrico com p	
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração guiada	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Elevação frontal com mochila	
Peso Corporal	Elev. lateral com mochila	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Abdominal com rotação	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Core completo	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	
Peso Corporal	Alongamento cervical	