

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão com joelhos no chão	
Peso Corporal	Elevação frontal	
Peso Corporal	Tríceps banco com apoio	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com apoio de joelhos	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com apoio	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Abdominal infra com pernas dobradas	
Peso Corporal	Prancha curta	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Elevação frontal	
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com pausa	
Peso Corporal	Abdominal crunch com toque na barriga	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	

