

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal	Agachamento com pausa no fundo	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna (alternando)	
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada	
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos no chão	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal	Stiff com mochila leve ou sem peso	
Peso Corporal	Agachamento sumô com amplitude controlada	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com pausa	
Peso Corporal	Panturrilha unilateral em degrau	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila (costas)	
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa no alto	
Peso Corporal	Prancha lateral com joelho apoiado	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal	Agachamento sumô com mochila	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Afundo com passo à frente	
Peso Corporal	Stiff com mochila	
Peso Corporal	Remada com toalha ou mochila	
Peso Corporal	Crunch com pernas elevadas	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento lateral	

