

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Elevação pélvica unilateral	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Abdução deitada	
Peso Corporal	Glúteo em 4 apoios	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos	
Peso Corporal	Desenvolvimento com mochila	
Peso Corporal	Tríceps banco	
Peso Corporal	Elevação lateral com mochila	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento normal	
Peso Corporal	Afundo apoiado	
Peso Corporal	Passada lateral	
Peso Corporal	Isometria de parede	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada unilateral mochila	
Peso Corporal	Rosca com mochila	
Peso Corporal	Abdominal reto	
Peso Corporal	Prancha isométrica	