

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila	
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)	
Peso Corporal	Puxada australiana (em uma mesa ou barra baixa)	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Afundo com mochila	
Peso Corporal	Hip thrust unilateral	
Peso Corporal	Flexão diamante (com joelhos se necessário)	
Peso Corporal	Remada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	Abdominal bicicleta	
Peso Corporal	Stiff unilateral	