

| Dia 1         |                                    |      |
|---------------|------------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                          | Link |
| Peso Corporal | Agachamento                        |      |
| Peso Corporal | Ponte de glúteo com uma perna      |      |
| Peso Corporal | Afundo alternado                   |      |
| Peso Corporal | Abdução lateral deitada            |      |
| Peso Corporal | Elevação pélvica com isometria     |      |
| Peso Corporal | Crunch com giro                    |      |
| Peso Corporal | Elevação de pernas com pausa       |      |
| Peso Corporal | Prancha com deslocamento de ombros |      |

| Dia 2         |                                     |      |
|---------------|-------------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                           | Link |
| Peso Corporal | Stiff com mochila                   |      |
| Peso Corporal | Ponte unilateral                    |      |
| Peso Corporal | Panturrilha unilateral em degrau    |      |
| Peso Corporal | Chute de glúteo 4 apoios            |      |
| Peso Corporal | Agachamento sumô com pausa no fundo |      |
| Peso Corporal | Crunch com pernas elevadas          |      |
| Peso Corporal | Prancha lateral                     |      |

| Dia 3         |                                  |      |
|---------------|----------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                        | Link |
| Peso Corporal | Flexão de braço com joelhos      |      |
| Peso Corporal | Remada com mochila               |      |
| Peso Corporal | Elevação frontal com garrafa     |      |
| Peso Corporal | Rosca martelo com sacos de areia |      |
| Peso Corporal | Crunch com pausa                 |      |
| Peso Corporal | Prancha frontal                  |      |

