

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão tradicional		Peso Corporal	Agachamento isométrico com subida explosiva	
Peso Corporal	Flexão arqueada		Peso Corporal	Afundo alternado com ritmo controlado	
Peso Corporal	Pike push-up		Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral com tempo	
Peso Corporal	Flexão diamante		Peso Corporal	Panturrilha com apoio (explosiva + lenta)	
Peso Corporal	Flexão com pausa no meio		Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa		Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha frontal		Peso Corporal	Prancha com joelhos	
Peso Corporal	Prancha lateral		Peso Corporal	Core estático	
Peso Corporal	Toque no ombro (prancha)		Peso Corporal	Elevação de pernas lenta	
Peso Corporal	Respiração profunda		Peso Corporal	Isometria de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida (posição alta)	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Rosca com toalha em contração lenta	
Peso Corporal	Rosca isométrica	
Peso Corporal	Extensão de tronco no chão	
Peso Corporal	Abdominal infra com elevação de quadril	
Peso Corporal	Prancha frontal com deslocamento de peso	
Peso Corporal	Prancha lateral com torção	
Peso Corporal	Respiração com contração abdominal	
Peso Corporal	Core ativo no solo	