

Dia 1			Dia 2			Dia 3		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa no fundo		Peso Corporal	Stiff com mochila leve ou sem peso		Peso Corporal	Agachamento sumô com mochi	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna (alternando)		Peso Corporal	Agachamento sumô com amplitude controlada		Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Afundo alternado com apoio		Peso Corporal	Ponte de glúteo com pausa		Peso Corporal	Afundo com passo à frente	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada		Peso Corporal	Panturrilha unilateral em degrau		Peso Corporal	Stiff com mochila	
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos no chão		Peso Corporal	Remada unilateral com mochila (costas)		Peso Corporal	Remada com toalha ou mochila	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa no alto		Peso Corporal	Crunch com pernas elevadas	
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados		Peso Corporal	Prancha lateral com joelho apoiado		Peso Corporal	Prancha com deslocamento lati	

