

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Ponte com mochila	
Peso Corporal	Afundo com apoio na parede	
Peso Corporal	Abdução lateral	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Crunch com rotação	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão com joelhos	
Peso Corporal	Remada com mochila	
Peso Corporal	Elevação lateral de braços	
Peso Corporal	Rosca com peso	
Peso Corporal	Crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Stiff com mochila	
Peso Corporal	Ponte unilateral com pausa	
Peso Corporal	Panturrilha em pé no degrau	
Peso Corporal	Chute para trás (4 apoios)	
Peso Corporal	Abdução deitada com isometria	
Peso Corporal	Crunch com pausa	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Elevação de braço	
Peso Corporal	Afundo alternado com passada	
Peso Corporal	Ponte com tempo no topo	
Peso Corporal	Remada com mochila	
Peso Corporal	Crunch cruzado	
Peso Corporal	Prancha frontal	