

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão com joelhos no chão	
Peso Corporal	Tríceps banco com apoio	
Peso Corporal	Elevação lateral leve	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha leve	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com cadeira	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Afundo com apoio	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Elevação frontal com garrafa	
Peso Corporal	Rosca com resistência (toalha)	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral com apoio	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal	Alongamento dinâmico de braços e pernas	
Peso Corporal	Agachamento lento com pausa	
Peso Corporal	Flexão com apoio	
Peso Corporal	Abdominal simples	
Peso Corporal	Caminhada leve	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal	Ponte de glúteo com elevação	
Peso Corporal	Agachamento com pausa	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada	
Peso Corporal	Abdominal com rotação	
Peso Corporal	Prancha curta	