

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila	
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Agachamento isométrico	
Peso Corporal	Afundo com mochila	
Peso Corporal	Hip thrust	
Peso Corporal	Isometria de parede	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço (com joelhos se necessário)	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Mergulho no banco	
Peso Corporal	Flexão de braço com inclinação	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Tríceps mergulho (corpo)	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso Corporal	Stiff unilateral
Peso Corporal	Ponte de glúteos
Peso Corporal	Panturrilha em
Peso Corporal	Agachamento c
Peso Corporal	Elevação de pa
Peso Corporal	Prancha lateral

Link

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	
Peso Corporal	Puxada australiana	
Peso Corporal	Rosca na porta (doorway curl)	
Peso Corporal	Remada alta com mochila	
Peso Corporal	L-Sit	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Afundo com mochila	
Peso Corporal	Agachamento lateral	
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Isometria de parede	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	