

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento		Peso Corporal	Stiff com mochila	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna		Peso Corporal	Ponte unilateral com 3s de pausa	
Peso Corporal	Afundo alternado		Peso Corporal	Panturrilha unilateral em degrau	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada		Peso Corporal	Chute de glúteo 4 apoios	
Peso Corporal	Elevação pélvica com isometria		Peso Corporal	Agachamento sumô com pausa no fundo	
Peso Corporal	Crunch com giro		Peso Corporal	Crunch com pernas elevadas	
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa		Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento de ombros				