

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

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço	
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	Link
Peso Corporal	Stiff unilateral	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé (com mochila)	
Peso Corporal	Agachamento com mochila	
Peso Corporal	Elevação de panturrilha em pé	
Peso Corporal	Prancha lateral	

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	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Agachamento lateral	
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	
Peso Corporal	Hip thrust	
Peso Corporal	Abdominal infra	