

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão tradicional	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Flexão arqueada	
Peso Corporal	Pike push-up	
Peso Corporal	Flexão diamante	
Peso Corporal	Abdominal crunch com pausa	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha com ombro alternado	
Peso Corporal	Respiração profunda (core)	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com pausa e isometria	
Peso Corporal	Afundo (com apoio leve)	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha em pé com variação de ritmo	
Peso Corporal	Remada invertida (apoio baixo)	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila cheia	
Peso Corporal	Rosca com toalha presa	
Peso Corporal	Abdominal infra com perna alternada	
Peso Corporal	Prancha com perna elevada	
Peso Corporal	Core isométrico no solo	