

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com mochila	
Peso Corporal	Agachamento afundo	
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Puxada na porta (doorway pull)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Stiff unilateral	
Peso Corporal	Agachamento búlgaro	
Peso Corporal	Hip thrust unilateral	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	
Peso Corporal	Tríceps mergulho (corpo)	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento sumô	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada	
Peso Corporal	Pull Down	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	
Peso Corporal	Isometria de parede	