

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão arqueada explosiva	
Peso Corporal	Flexão declinada	
Peso Corporal	Pike push-up avançado	
Peso Corporal	Flexão diamante com batida	
Peso Corporal	Flexão com pausa no fundo	
Peso Corporal	Abdominal crunch com rotação	
Peso Corporal	Prancha frontal longa (1min+)	
Peso Corporal	Prancha lateral com elevação de perna	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Respiração controlada com contração	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento com salto	
Peso Corporal	Afundo com avanço	
Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral com isometria	
Peso Corporal	Remada invertida com pés elevados	
Peso Corporal	Remada com mochila pesada	
Peso Corporal	Rosca isométrica com toalha e resistência	
Peso Corporal	Abdominal infra com elevação de quadril	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento lateral	
Peso Corporal	Core isométrico total	
Peso Corporal	Respiração com contração abdominal	