

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão tradicional		Peso Corporal	Agachamento isométrico com variação de ritmo	
Peso Corporal	Flexão arqueada		Peso Corporal	Afundo com pausa	
Peso Corporal	Flexão diamante		Peso Corporal	Ponte de glúteo com perna elevada	
Peso Corporal	Pike push-up		Peso Corporal	Ponte de glúteo unilateral	
Peso Corporal	Pike push-up com elevação		Peso Corporal	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Flexão com pausa no fundo		Peso Corporal	Panturrilha com apoio	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha com toque		Peso Corporal	Prancha com joelhos	
Peso Corporal	Prancha lateral		Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração controlada		Peso Corporal	Isometria de agachamento	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Remada invertida	
Peso Corporal	Remada unilateral com mochila	
Peso Corporal	Remada isométrica	
Peso Corporal	Rosca com toalha	
Peso Corporal	Rosca isométrica com variação	
Peso Corporal	Extensão de tronco no solo	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra com elevação	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha frontal com variações	
Peso Corporal	Prancha lateral com torção	
Peso Corporal	Ponte de glúteo isométrica	
Peso Corporal	Core isométrico total	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	
Peso Corporal	Toque nos calcanhares	
Peso Corporal	Hip bridge com pausa	