

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço inclinada	
Peso Corporal	Flexão com joelho apoiado	
Peso Corporal	Pike push-up (limitado)	
Peso Corporal	Flexão diamante com joelho apoiado	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha (tempo curto: 15-20 seg)	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento livre (amplitude parcial)	
Peso Corporal	Afundo com apoio (usando parede ou cadeira)	
Peso Corporal	Ponte de glúteo	
Peso Corporal	Remada invertida na mesa (poucas repetições)	
Peso Corporal	Rosca na porta (ajudando com as pernas)	
Peso Corporal	Elevação de pernas com joelho flexionado	