

Dia 1			Dia 2		
	Tipo	Exercício		Tipo	Exercício
Peso Corporal		Agachamento com mochila	Peso Corporal		Afundo com m
Peso Corporal		Agachamento búlgaro	Peso Corporal		Hip thrust unila
Peso Corporal		Flexão de braço (com joelhos se necessário)	Peso Corporal		Flexão diamar
Peso Corporal		Puxada australiana (em uma mesa ou barra)	Peso Corporal		Remada na pc
Peso Corporal		Elevação de pernas	Peso Corporal		Abdominal bic
Peso Corporal		Prancha	Peso Corporal		Stiff unilateral

