

| Dia 1 | | |
|---------------|----------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Agachamento com pausa | |
| Peso Corporal | Ponte com mochila | |
| Peso Corporal | Afundo com apoio na parede | |
| Peso Corporal | Abdução lateral | |
| Peso Corporal | Agachamento sumô | |
| Peso Corporal | Crunch com rotação | |
| Peso Corporal | Elevação de pernas | |
| Peso Corporal | Prancha com joelhos | |

| Dia 2 | | |
|---------------|------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Flexão com joelhos | |
| Peso Corporal | Remada com mochila | |
| Peso Corporal | Elevação lateral de braços | |
| Peso Corporal | Rosca com peso | |
| Peso Corporal | Crunch | |
| Peso Corporal | Elevação de pernas com pausa | |
| Peso Corporal | Prancha lateral | |

| Dia 3 | | |
|---------------|-------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Stiff com mochila | |
| Peso Corporal | Ponte unilateral com pausa | |
| Peso Corporal | Panturrilha em pé no degrau | |
| Peso Corporal | Chute para trás (4 apoios) | |
| Peso Corporal | Abdução deitada com isometria | |
| Peso Corporal | Crunch com pausa | |
| Peso Corporal | Prancha com deslocamento | |

| Dia 4 | | |
|---------------|------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso Corporal | Elevação de braço | |
| Peso Corporal | Afundo alternado com passada | |
| Peso Corporal | Ponte com tempo no topo | |
| Peso Corporal | Remada com mochila | |
| Peso Corporal | Crunch cruzado | |
| Peso Corporal | Prancha frontal | |