

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Agachamento	
Peso Corporal	Ponte de glúteo com uma perna	
Peso Corporal	Afundo alternado	
Peso Corporal	Abdução lateral deitada	
Peso Corporal	Elevação pélvica com isometria	
Peso Corporal	Crunch com giro	
Peso Corporal	Elevação de pernas com pausa	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento de ombros	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Stiff com mochila	
Peso Corporal	Ponte unilateral	
Peso Corporal	Panturrilha unilateral em degrau	
Peso Corporal	Chute de glúteo 4 apoios	
Peso Corporal	Agachamento sumô com pausa no fundo	
Peso Corporal	Crunch com pernas elevadas	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Flexão de braço com joelhos	
Peso Corporal	Remada com mochila	
Peso Corporal	Elevação frontal com garrafa	
Peso Corporal	Rosca martelo com sacos de ar	
Peso Corporal	Crunch com pausa	
Peso Corporal	Prancha frontal	

