

Cronograma Para Um Corpo Violão Em 30 Dias:

1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia
Afinar a cintura com plástico filme + 20 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + 25 Agachamentos	Exercício prancha (30 segundos) + 30 agachamentos	Afinar a cintura com plástico filme + exercício ponte 30x	Afinar a cintura com a toalha + 40 agachamentos	Exercício prancha (30 segundos) + 45 agachamentos
7º Dia	8º Dia	9º Dia	10º Dia	11º Dia	12º Dia
Afinar a cintura com plástico filme + 50 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + exercício ponte 30x	Exercício prancha (40 segundos) + 60 agachamentos	Afinar a cintura com plástico filme + 65 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + 70 agachamentos	Exercício prancha (40 segundos) + exercício ponte 30x
13º Dia	14º Dia	15º Dia	16º Dia	17º Dia	18º Dia
Afinar a cintura com plástico filme + 80 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + 85 agachamentos	Exercício prancha (50 segundos) + 90 agachamentos	Afinar a cintura com plástico filme + exercício ponte 30x	Afinar a cintura com a toalha + 100 agachamentos	Exercício prancha (50 segundos) + 105 agachamentos
19º Dia	20º Dia	21º Dia	22º Dia	23º Dia	24º Dia
Afinar a cintura com plástico filme + 110 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + exercício ponte 30x	Exercício prancha (1 minuto) + 120 agachamentos	Afinar a cintura com plástico filme + 125 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + 130 agachamentos	Exercício prancha (1 minuto) + exercício ponte 30x
25º Dia	26º Dia	27º Dia	28º Dia	29º Dia	30º Dia
Afinar a cintura com plástico filme + 140 agachamentos	Afinar a cintura com a toalha + 145 agachamentos	Exercício prancha (1 minuto e 30s) + 150 agachamentos	Afinar a cintura com plástico filme + exercício ponte 30x	Afinar a cintura com a toalha + 160 agachamentos	Exercício prancha (1 minuto e 30s) + 180 agachamentos