

```
101
102 use("bdacademia")
103 //db.treino.find({})
104 //db.treino.find({nome:"Costas"})
105 db.treino.find({_id:ObjectId ("64f866dd30773953278c3fff")})
106
107 use("bdacademia")
108 db.treino.updateOne(
109   {_id:ObjectId ("64f866dd30773953278c3fff")},
110   {
111     $set:{dia:"Sexta"}
112   }
113 )
114
115 use("bdacademia")
116 db.treino.updateOne(
117   {_id:ObjectId("64f866dd30773953278c3fff"),"exercicios.nome":"Puxada Alta"},
118   {
119     $set:{
120       dia:"Sexta",
121       "exercicios.$.repeticoes":15,
122       "exercicios.$.serie":4,
123       "exercicios.$.peso":80
124     }
125   }
126 )
```