



Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida

Remada unilateral com mochila

Rosca na porta

Rosca isométrica

Extensão lombar no chão

Prancha lateral

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

**Peso Corporal** Pike push-up

**Peso Corporal** Pike com apoio alto

**Peso Corporal** Flexão inclinada

**Peso Corporal** Prancha com toque no ombro

**Peso Corporal** Abdominal infra

**Peso Corporal** Prancha