



**Dia 2****Exercício**

Flexão de braço com joelhos  
Flexão de braço inclinada  
Mergulho no banco  
Remada alta  
Tríceps mergulho (corpo)  
Abdominal oblíquo

**Dia 4****Exercício**

Puxada na porta (doorway pull)  
Remada invertida na Mesa  
Pull Down  
Rosca na porta (doorway curl)  
Remada alta  
L-Sit

**Dia 6****Exercício**

Flexão de braço com joelhos  
Puxada na porta (doorway pull)  
Mergulho no banco  
Remada invertida na Mesa  
Remada alta  
Prancha lateral