



**Dia 2****Exercício**

Supino inclinado com halteres  
Desenvolvimento na máquina  
Puxada frente na polia  
Rosca direta com barra leve  
Abdominal infra com peso  
Crunch com pausa  
Prancha lateral

**Dia 4****Exercício**

Agachamento na Smith  
Remada baixa  
Puxada com corda  
Desenvolvimento  
Crunch com rotação  
Prancha com deslocamento