



Dia 3	
Exercício	Link

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Remada cavaleiro

Rosca direta com barra

Abdominal infra

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso	Desenvolvimento com barra
Peso	Desenvolvimento com halteres
Peso	Elevação lateral com halteres
Peso	Elevação frontal com halteres

Peso Corporal	Prancha com toque no ombro
---------------	----------------------------

Peso Corporal	Prancha lateral
---------------	-----------------