

[illegible]

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida

Remada unilateral

Rosca na porta

Rosca isométrica

Extensão de tronco

Abdominal infra

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

**Peso Corporal** Pike push-up

**Peso Corporal** Pike elevado

**Peso Corporal** Flexão inclinada

**Peso Corporal** Prancha lateral

**Peso Corporal** Abdominal infra

**Peso Corporal** Prancha com toque