



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