

[illegible]

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida
 Remada unilateral
 Rosca na porta
 Rosca isométrica
 Extensão lombar no chão
 Abdominal crunch
 Prancha lateral

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Pike push-up
Peso Corporal Flexão inclinada
Peso Corporal Pike com apoio alto
Peso Corporal Abdominal infra
Peso Corporal Prancha
Peso Corporal Prancha com toque
Peso Corporal Prancha lateral