



Dia 3	
Exercício	Link

Puxada na frente  
 Remada curvada com barra  
 Remada unilateral com halteres  
 Remada cavaleiro  
 Rosca direta com barra  
 Rosca concentrada  
 Prancha lateral

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Elevação frontal com halteres	
Peso	Encolhimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com toque	