

[illegible]

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida  
 Remada unilateral  
 Rosca com toalha  
 Rosca isométrica  
 Extensão lombar  
 Prancha com toque  
 Abdominal crunch  
 Prancha lateral

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

**Peso Corporal** Pike push-up  
**Peso Corporal** Pike com banco ou degrau  
**Peso Corporal** Flexão arqueada  
**Peso Corporal** Prancha com ombro alternado  
**Peso Corporal** Prancha lateral  
**Peso Corporal** Abdominal infra  
**Peso Corporal** Abdominal crunch  
**Peso Corporal** Elevação de pernas