

[illegible]

Dia 3	
Exercício	Link

Remada invertida
 Remada unilateral
 Rosca com toalha
 Rosca isométrica
 Extensão lombar no chão
 Abdominal infra
 Prancha lateral
 Prancha com toque
 Respiração controlada

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Pike push-up
Peso Corporal Pike com apoio baixo
Peso Corporal Flexão arqueada
Peso Corporal Abdominal crunch
Peso Corporal Abdominal infra
Peso Corporal Prancha
Peso Corporal Prancha lateral
Peso Corporal Toques no ombro
Peso Corporal Isometria de core