



**Dia 2****Exercício**

Flexão de braço  
Flexão de braço declinada  
Mergulho no banco  
Remada alta com mochila  
Tríceps mergulho (corpo)  
Abdominal oblíquo

**Dia 4****Exercício**

Puxada australiana  
Puxada na porta (doorway pull)  
Remada invertida na Mesa  
Rosca na porta (doorway curl)  
Remada alta com mochila  
L-Sit

**Dia 6****Exercício**

Flexão de braço  
Puxada na porta (doorway pull)  
Mergulho no banco  
Remada invertida na Mesa  
Remada alta com mochila  
Prancha lateral