

| Dia 3 | |
|-----------|------|
| Exercício | Link |

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Remada cavaleiro

Rosca direta com barra

Abdominal infra

| Dia 4 | | |
|-------|-----------|------|
| Tipo | Exercício | Link |

Peso Desenvolvimento com barra

Peso Desenvolvimento com halteres

Peso Elevação lateral com halteres

Peso Elevação frontal com halteres

Peso Prancha com toque no ombro

Peso Prancha lateral