8 Minutos

Iniciante | 9 min | 88 Kcal

1		Flexões de Joelho	x20 Reps
2		Flexões com os joelhos sobre o banco Banco / Cadeira	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x20 Reps
4		Flexão Atlas 2 Bancos / 2 Cadeiras	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexões de Joelho	x20 Reps
6		Flexões com os joelhos sobre o banco Banco / Cadeira	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8



Flexão Atlas

2 Bancos / 2 Cadeiras

x10
Reps

9



Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito

x20
Reps

Descanso **30 Seg**

10



Flexões com os joelhos sobre o banco

Banco / Cadeira

x15
Reps

11



Flexões de Joelho

x20
Reps

12



Flexão Atlas

2 Bancos / 2 Cadeiras

x10
Reps

Chestify

Este é o treino em PDF. No app você vive a experiência completa.

Aqui você tem a estrutura técnica. No app encontra uma experiência mais rica, mais dinâmica e mais viva.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.