8 Minutos

Iniciante | 8 min | 78 Kcal

1		**Rosca Alternada** Haltere	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
2		**Rosca Direta com Barra** Barra	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
3		**Dumbbell lateral raises** Haltere	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
4		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
5		**Tríceps Coice** Haltere	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Alternate front raise — Haltere — x15 Reps

Descanso 25 Seg

7  Rosca com Rotação — Haltere — x15 Reps

Descanso 25 Seg

8  Extensão de Tríceps com Halteres — Haltere — x15 Reps

Descanso 25 Seg

9  Rear raise — Haltere — x15 Reps

Armify

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.