8 Minutos – Nível 2

Intermediário | 8 min | 78 Kcal

1		Flexões	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
2		Flexões	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
3		Flexões	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
4		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
5		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x16 Reps
	Descanso		25 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Flexão - Mãos na Largura do Peito**

x16 Reps

Descanso **25 Seg**

7



- **Flexão - Pés sobre o Banco**

Banco / Cadeira

x16 Reps

Descanso **25 Seg**

8



- **Flexão - Pés sobre o Banco**

Banco / Cadeira

x16 Reps

Descanso **25 Seg**

9



- **Flexão - Pés sobre o Banco**

Banco / Cadeira

x16 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.