8 Minutos - Nìvel 3

Avançado | 8 min | 78 Kcal

1		Flexões de Joelho	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
2		Flexões de Joelho	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Flexões	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Flexões Diamante (de joelhos)	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexão Atlas 2 Bancos / 2 Cadeiras	x25 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● **Flexões com os joelhos sobre o banco**

Banco / Cadeira

x30
Reps

Descanso **15 Seg**

7



● **Flexões em V com Punhos Cerrados**

x10
Reps

Descanso **15 Seg**

8



● **Flexões em V com Punhos Cerrados**

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.

- 🎬 Guia em vídeo com animações completas
- 🎵 Música própria para treinar melhor
- ⚙️ Timer e configurações personalizáveis
- 📅 Planos progressivos de 30, 60 e 90 dias
- ✨ Novos treinos gerados com inteligência artificial

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.