Braços “Extremos”

Avançado | 12 min

1		Rosca Direta com Barra Barra	20 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Rosca Martelo Alternada Haltere	20 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Rosca Direta com Barra Barra	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Rosca Martelo Alternada Haltere	30 Seg
	Descanso		30 Seg
5		Extensão de Tríceps com Halteres Haltere	30 Seg
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
7		**Tríceps Coice** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**5 Seg**
8		**Repulsão Entre Dois Bancos** 2 Bancos / 2 Cadeiras	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
9		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
10		**Rosca Alternada Sentada** Banco / Cadeira	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
11		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
12		**Rosca Alternada Sentada** Banco / Cadeira	**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **30 Seg**

13 

Repulsão Entre Dois Bancos

2 Bancos / 2 Cadeiras

30 Seg

14 

Rosca com Rotação

Haltere

30 Seg

Descanso **15 Seg**

15 

Dumbbell lateral raises

Haltere

x25 Reps

Descanso **20 Seg**

16 

Dumbbell lateral raises

Haltere

x25 Reps

P4P

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.