Braços “Extremos” – Nível 2

Avançado | 20 min

1		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	x25 Reps
	Descanso		25 Seg
2		Extensão de Tríceps com Halteres Haltere	30 Seg
	Descanso		30 Seg
3		Dumbbell lateral raises Haltere	x25 Reps
	Descanso		25 Seg
4		Rear raise Haltere	x25 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	x30 Reps
6		Extensão de Tríceps com Halteres Haltere	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **45 Seg**

7



Dumbbell lateral raises

Haltere

x30

Reps

Descanso **30 Seg**

8



Rear raise

Haltere

x30

Reps

Descanso **45 Seg**

9



Rosca Direta com Barra

Barra

x20

Reps

Descanso **20 Seg**

10



Rosca de Punho

Barra

x20

Reps

Descanso **20 Seg**

11



Rosca Direta com Barra

Barra

x20

Reps

Descanso **20 Seg**

12



Rosca de Punho

Barra

x20

Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

13 

Rosca Direta com Barra

Barra

x20 Reps

Descanso **20 Seg**

14 

Rosca de Punho

Barra

x20 Reps

Descanso **45 Seg**

15 

Rosca Alternada Sentada

Banco / Cadeira

x25 Reps

Descanso **30 Seg**

16 

Rosca Alternada Sentada

Banco / Cadeira

x25 Reps

Descanso **30 Seg**

17 

Alternate front raise

Haltere

x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.