Braços GRANDES

Intermediário | 12 min | 118 Kcal

1		Rosca Direta com Barra Barra	x20 Reps
Descanso			40 Seg
2		Rosca Direta com Barra Barra	x18 Reps
Descanso			40 Seg
3		Rosca Direta com Barra Barra	x16 Reps
Descanso			40 Seg
4		Rosca Direta com Barra Barra	x14 Reps
Descanso			40 Seg
5		Rosca Direta com Barra Barra	x12 Reps
Descanso			40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rosca Alternada Sentada Barra	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
7		Rosca Alternada Sentada Barra	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
8		Rosca Alternada Sentada Barra	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
9		Rosca com Rotação Haltere	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
10		Rosca com Rotação Haltere	x20 Reps
	Descanso		60 Seg
11		Rosca Direta com Barra Barra	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.