Braços Grandes e Fortes

Intermediário | 12 min

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

Banco / Cadeira

x10

Reps

Descanso **40 Seg**

7



Rosca Alternada Sentada

Banco / Cadeira

x10

Reps

Descanso **40 Seg**

8



Rosca Alternada Sentada

Banco / Cadeira

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.



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.