Braços Prontos para o Verão

Iniciante | 11 min

1		**Rosca Inversa com Barra** Barra	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
2		**Tríceps Coice** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
3		**Alternate front raise** Haltere	**x30** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
5		**Rosca Direta com Barra** Barra	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Haltere

x30

Reps

Descanso **30 Seg**

7



Flexão de tríceps com banco

Banco / Cadeira

30

Seg

Descanso **30 Seg**

8



Rosca Martelo Alternada

Haltere

30

Seg

Descanso **30 Seg**

9



Extensão de Tríceps com Halteres

Haltere

30

Seg

Descanso **30 Seg**

10



Rear 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.