Braços Tonificados

Intermediário | 8 min

1		**Rosca com Rotação** Haltere	**30** Seg
2		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
3		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**x20** Reps
	Descanso		**15 Seg**
4		**Rosca com Rotação** Haltere	**30** Seg
5		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
6		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**x20** Reps
	Descanso		**15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		**Rosca Martelo Alternada** Haltere	**30** Seg
8		**Tríceps Coice** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
9		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**x20** Reps
	Descanso		**15 Seg**
10		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
11		**Tríceps Coice** Haltere	**30** Seg
12		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**30** Seg

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.