Desafio das Flexões

Iniciante | ⏱ 8 min

1		Flexões com rotação de tronco	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexões	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexões Diamante (de joelhos)	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexão - Mãos na Largura do Peito	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Flexão - Pés sobre o Banco — 30 Seg

Plataforma elevada

Descanso — 10 Seg

7  Flexões com os joelhos sobre o banco — 30 Seg

Plataforma elevada

Descanso — 10 Seg

8  Flexão Atlas — 30 Seg

2 Bancos / 2 Cadeiras

Descanso — 10 Seg

9  Flexões como Espartano — 30 Seg

Descanso — 10 Seg

10  Flexões Pliométricas — 30 Seg

Descanso — 10 Seg

11  Flexão Hindu — 30 Seg

Descanso — 10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexões em V com Punhos Cerrados	30 Seg

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.