# Insane

Avançado | 8 min | 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Flexões de Joelho | x30 Reps |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 2 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x20 Reps |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 3 |  | Flexões | x30 Reps |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 4 |  | Flexões como Espartano | 25 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 5 |  | Flexão - Mãos na Largura do Peito | x10 Reps |
| | Descanso | | 20 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Flexão Hindu | x5 Reps |

Descanso **20 Seg**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Flexões Pliométricas | 15 Seg |

Descanso **30 Seg**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Flexão - Mãos na Largura do Peito | x10 Reps |
| 9 |  | Flexão Hindu | x5 Reps |
| 10 |  | Flexões Pliométricas | 15 Seg |

Descanso **30 Seg**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x20 Reps |


**Chestify**

**Este é o treino em PDF. No app você vive a experiência com**

Aqui você tem a est contra uma experiência mais rica, viva.

Baixar o app


Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.