Insane

Avançado | 12 min | 118 Kcal

1		**Rosca Direta com Barra** Barra	**20** Seg
	Descanso		**10 Seg**
2		**Rosca Martelo Alternada** Haltere	**20** Seg
	Descanso		**10 Seg**
3		**Rosca Direta com Barra** Barra	**30** Seg
	Descanso		**10 Seg**
4		**Rosca Martelo Alternada** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
5		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Flexão de tríceps com banco**
Banco / Cadeira
30 Seg

Descanso **15 Seg**

7  **Tríceps Coice**
Haltere
30 Seg

Descanso **5 Seg**

8  **Repulsão Entre Dois Bancos**
2 Bancos / 2 Cadeiras
30 Seg

Descanso **30 Seg**

9  **Extensão de Tríceps com Halteres**
Haltere
30 Seg

10  **Rosca Alternada Sentada**
Barra
x20 Reps

Descanso **30 Seg**

11  **Extensão de Tríceps com Halteres**
Haltere
30 Seg

12  **Rosca Alternada Sentada**
Barra
x20 Reps

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13



Repulsão Entre Dois Bancos

2 Bancos / 2 Cadeiras

30 Seg

14



Rosca com Rotação

Haltere

30 Seg

Descanso 15 Seg

15



Dumbbell lateral raises

Haltere

x25 Reps

Descanso 20 Seg

16



Dumbbell lateral raises

Haltere

x25 Reps

Armify

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.