Insane - Nível 2

Avançado | 12 min | 118 Kcal

1		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexões	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
4		Flexões	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexões com rotação de tronco	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
6		Flexão - Pés sobre o Banco Banco / Cadeira	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Descanso		45 Seg
7		Flexões como Espartano	35 Seg
	Descanso		30 Seg
8		Flexão Hindu	x8 Reps
9		Flexões Diamante (de joelhos)	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
10		Flexões Diamante (de joelhos)	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
11		Flexões Diamante (de joelhos)	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
12		Flexões Pliométricas	20 Seg
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flexões com rotação de tronco	x5 Reps
		Descanso	20 Seg
14		Flexões Pliométricas	20 Seg

Chestify

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.