Insane - Nível 3

Avançado | 22 min | 216 Kcal

1		Flexões Estrela	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexões Estrela	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Flexões Estrela	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Flexões Pliométricas	40 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Flexões Pliométricas	25 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexões Pliométricas	15 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x30 Reps
		Descanso	20 Seg
8		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x25 Reps
		Descanso	15 Seg
9		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
		Descanso	10 Seg
10		Flexões como Espartano	30 Seg
		Descanso	30 Seg
11		Flexões como Espartano	20 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● **Flexões como Espartano** **15** Seg

Descanso **15 Seg**

13  ● **Flexões com rotação de tronco** **x15** Reps

Descanso **30 Seg**

14  ● **Flexões com rotação de tronco** **x10** Reps

Descanso **20 Seg**

15  ● **Flexões com rotação de tronco** **x10** Reps

Descanso **30 Seg**

16  ● **Flexões de Braço Homem-Aranha** **30** Seg

Descanso **15 Seg**

17  ● **Flexões de Braço Homem-Aranha** **30** Seg

Descanso **15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Flexões de Braço Homem-Aranha	30 Seg
		Descanso	30 Seg
19		Flexão Hindu	x30 Reps
		Descanso	20 Seg
20		Flexão Hindu	x20 Reps
		Descanso	15 Seg
21		Flexão Hindu	x15 Reps
		Descanso	30 Seg
22		Flexões Pliométricas	15 Seg
23		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x15 Reps
24		Flexões Pliométricas	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

26		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x15 Reps
27		Flexões Pliométricas	15 Seg
28		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x15 Reps
29		Flexões Pliométricas	15 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.