O desafio

Intermediário | 5 min | 49 Kcal

1		**Rosca Inversa com Barra** Barra	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
2		**Rosca Alternada Sentada** Barra	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
3		**Rosca Concentrada** Haltere	**20** Seg
	Descanso		**20 Seg**
4		**Tríceps Coice** Haltere	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
5		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rosca de Punho Barra	40 Seg

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.