Peito, Tríceps e Core

Intermediário | 9 min

1		Plank	40 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Flexões de Braço Homem-Aranha	x15 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Abdominal Oblíquo Alternado	x15 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Oblique Roll Down	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
5		Chutes Alternados	30 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexões Estrela	x20 Reps
		Descanso	20 Seg
7		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	x20 Reps
		Descanso	20 Seg
8		Prancha de serra	x15 Reps
		Descanso	20 Seg
9		Flexões	x20 Reps
		Descanso	20 Seg
10		Plank	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.