Peitoral em 8 Minutos

Iniciante | 9 min

1		Flexões de Joelho	x20 Reps
2		Flexões com os joelhos sobre o banco Plataforma elevada	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

3		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x20 Reps
4		Flexão Atlas 2 Bancos / 2 Cadeiras	x10 Reps

Descanso **30 Seg**

5		Flexões de Joelho	x20 Reps
6		Flexões com os joelhos sobre o banco Plataforma elevada	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

7		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flexão Atlas 2 Bancos / 2 Cadeiras	x10 Reps
9		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x20 Reps

Descanso **30 Seg**

10		Flexões com os joelhos sobre o banco Plataforma elevada	x15 Reps
11		Flexões de Joelho	x20 Reps
12		Flexão Atlas 2 Bancos / 2 Cadeiras	x10 Reps

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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.