Peitoral em 8 Minutos – Nível 2

Intermediário | 8 min

1		Flexões	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
2		Flexões	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
3		Flexões	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
4		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
5		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x16 Reps
	Descanso		25 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Flexão - Mãos na Largura do Peito

x16
Reps

Descanso 25 Seg

7



Flexão - Pés sobre o Banco

Plataforma elevada

x16
Reps

Descanso 25 Seg

8



Flexão - Pés sobre o Banco

Plataforma elevada

x16
Reps

Descanso 25 Seg

9



Flexão - Pés sobre o Banco

Plataforma elevada

x16
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.