Peitoral “Espartano”

Avançado | 7 min

1		Mountain Climber	30 Seg
2		Flexões Estrela	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Burpees com salto	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexões de Braço Homem-Aranha	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexões como Espartano	30 Seg
	Descanso		30 Seg
6		Flexão Hindu	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			15 Seg
7		Burpees com salto	30 Seg
Descanso			15 Seg
8		Flexões Estrela	x30 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.

- 🎬 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.