Peitoral “Extremo”

Avançado | 8 min

1		Flexões de Joelho	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexões Diamante (de joelhos)	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexões	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Flexões como Espartano	25 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x10 Reps
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexão Hindu	x5 Reps
	Descanso		20 Seg
7		Flexões Pliométricas	15 Seg
	Descanso		30 Seg
8		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x10 Reps
9		Flexão Hindu	x5 Reps
10		Flexões Pliométricas	15 Seg
	Descanso		30 Seg
11		Flexões Diamante (de joelhos)	x20 Reps

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.