Peitoral “Extremo” – Nível 2

Avançado | 12 min

1		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexões	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
4		Flexões	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexões com rotação de tronco	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
6		Flexão - Pés sobre o Banco Plataforma elevada	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **45 Seg**

7  ● **Flexões como Espartano** **35** Seg

Descanso **30 Seg**

8  ● **Flexão Hindu** **x8** Reps

9  ● **Flexões Diamante (de joelhos)** **x20** Reps

Descanso **20 Seg**

10  ● **Flexões Diamante (de joelhos)** **x15** Reps

Descanso **10 Seg**

11  ● **Flexões Diamante (de joelhos)** **x10** Reps

Descanso **30 Seg**

12  ● **Flexões Pliométricas** **20** Seg

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flexões com rotação de tronco	x5 Reps

Descanso **20 Seg**

14		Flexões Pliométricas	20 Seg

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.