Peitoral “Fábrica de Músculos”

Intermediário | ⏱ 11 min

1		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
	Descanso		60 Seg
4		Flexão - Pés sobre o Banco Plataforma elevada	x15 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexão - Pés sobre o Banco Plataforma elevada	x15 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexão - Pés sobre o Banco Plataforma elevada	x14 Reps
		Descanso	60 Seg
7		Flexões Diamante (de joelhos)	x15 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Flexões Diamante (de joelhos)	x15 Reps
		Descanso	10 Seg
9		Flexões Diamante (de joelhos)	x15 Reps
		Descanso	60 Seg
10		Flexão Hindu	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Flexão Hindu	x10 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexão Hindu	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.

- 🎬 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.