# Peitoral Interno – Avançado

Avançado | 9 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x35 Reps |
| | Descanso | | 25 Seg |
| 2 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x25 Reps |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 3 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x15 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 4 |  | Flexão - Mãos na Largura do Peito | x35 Reps |
| | Descanso | | 25 Seg |
| 5 |  | Flexão - Mãos na Largura do Peito | x25 Reps |
| | Descanso | | 15 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Flexão - Mãos na Largura do Peito | x15 Reps |

Descanso **30 Seg**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x15 Reps |
| 8 |  | Flexão - Mãos na Largura do Peito | x15 Reps |
| 9 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x15 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.