Peitoral “Mulher de Ferro”

Iniciante | ⏱ 5 min

1		Flexões de Joelho	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Flexões Diamante (de joelhos)	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Flexões de Joelho	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x10 Reps
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexões Diamante (de joelhos)	**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.