Peitoral “Sinta o Pump”

Iniciante | ⏱ 5 min

1		**Flexão Atlas** 2 Bancos / 2 Cadeiras	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
2		**Flexão Atlas** 2 Bancos / 2 Cadeiras	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
3		**Flexão Atlas** 2 Bancos / 2 Cadeiras	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito**	**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 com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	**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.