Peitoral Superior

Avançado | 9 min

1		**Flexões com os joelhos sobre o banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
2		**Flexões com os joelhos sobre o banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
3		**Flexões com os joelhos sobre o banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexões em V com Punhos Cerrados**	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
5		**Flexões em V com Punhos Cerrados**	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Flexões em V com Punhos Cerrados**

x10
Reps

Descanso **30 Seg**

7



- **Flexão - Pés sobre o Banco**

Plataforma elevada

x20
Reps

Descanso **40 Seg**

8



- **Flexão - Pés sobre o Banco**

Plataforma elevada

x20
Reps

Descanso **40 Seg**

9



- **Flexão - Pés sobre o Banco**

Plataforma elevada

x20
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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.