Perda de gordura

Intermediário | 8 min | 78 Kcal

1		Rosca com Rotação Haltere	30 Seg
2		Extensão de Tríceps com Halteres Haltere	30 Seg
	Descanso		15 Seg
3		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Rosca com Rotação Haltere	30 Seg
5		Extensão de Tríceps com Halteres Haltere	30 Seg
	Descanso		15 Seg
6		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	x20 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Rosca Martelo Alternada Haltere	30 Seg
8		Tríceps Coice Haltere	30 Seg
	Descanso		15 Seg
9		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
10		Extensão de Tríceps com Halteres Haltere	30 Seg
11		Tríceps Coice Haltere	30 Seg
12		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	30 Seg

Armify

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.