Pronto para o verão

Intermediário | 4 min | 39 Kcal

1		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	40 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Flexão - Mãos na Largura do Peito	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Flexões com rotação de tronco	40 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Flexões Diamante (de joelhos)	40 Seg

Chestify

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.