Pronto para o verão

Iniciante | 11 min | 108 Kcal

1		**Rosca Inversa com Barra** Barra	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
2		**Tríceps Coice** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
3		**Alternate front raise** Haltere	**x30** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
5		**Rosca Direta com Barra** Barra	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Dumbbell lateral raises** Haltere	**x30** Reps
	Descanso		**30 Seg**
7		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
8		**Rosca Martelo Alternada** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
9		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
10		**Rear raise** Haltere	**x30** Reps

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 ric iva.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.