Push-Ups Challenge

Iniciante | 8 min | 78 Kcal

1		Flexões com rotação de tronco	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexões	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexões Diamante (de joelhos)	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexão - Mãos na Largura do Peito	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flexão - Pés sobre o Banco** Banco / Cadeira	**30** Seg
		Descanso	**10 Seg**
7		**Flexões com os joelhos sobre o banco** Banco / Cadeira	**30** Seg
		Descanso	**10 Seg**
8		**Flexão Atlas** 2 Bancos / 2 Cadeiras	**30** Seg
		Descanso	**10 Seg**
9		**Flexões como Espartano**	**30** Seg
		Descanso	**10 Seg**
10		**Flexões Pliométricas**	**30** Seg
		Descanso	**10 Seg**
11		**Flexão Hindu**	**30** Seg
		Descanso	**10 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexões em V com Punhos Cerrados	30 Seg

Quickify

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.