Somente bíceps

Avançado | 3 min | 120 Kcal

1		**Dumbbell lateral raises** Haltere	**x30** Reps
2		**Dumbbell lateral raises** Haltere	**30** Seg
3		**Dumbbell lateral raises** Haltere	**30** Seg
4		**Dumbbell lateral raises** Haltere	**30** 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.

- 🎬 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.