Somente bíceps

Iniciante | 3 min | 29 Kcal

1		Rosca Alternada Haltere	40 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Rosca Martelo Alternada Haltere	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Rosca com Rotação Haltere	40 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Rosca Concentrada Haltere	20 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.