Somente Bíceps

Iniciante | 3 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

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.