Somente bíceps

Iniciante | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Alternate front raise Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Rear raise Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Dumbbell lateral raises Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Alternate front raise Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
7		Dumbbell lateral raises Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
8		Alternate front raise Haltere	30 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Rear raise Haltere	30 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.