Somente Ombros

Iniciante | 7 min

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

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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.