Somente tríceps

Iniciante | 3 min | 29 Kcal

1		**Extensão de Tríceps com Halteres** Haltere	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
2		**Flexão de tríceps com banco** Banco / Cadeira	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
3		**Tríceps Coice** Haltere	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
4		**Tríceps Coice no Banco** Banco / Cadeira	**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.