Somente Tríceps

Iniciante | ⏱ 3 min

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

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.