Treino de Peitoral em Pirâmide

Avançado | 6 min

1		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x30 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexões	x30 Reps
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexões	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
7		Flexões	x10 Reps
	Descanso		5 Seg
8		Flexões	x5 Reps

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.