Upper Body

Avançado | 8 min | 78 Kcal

1		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Plank lateral com as pernas cruzadas	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Elevação Frontal com Halteres Haltere	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Impulso para cima com haltere Haltere	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Flexões 30 Seg

Descanso 10 Seg

7  Burpees 30 Seg

Descanso 10 Seg

8  Supra abdominal com joelhos no peito 30 Seg

Descanso 10 Seg

9  Flexões com os joelhos sobre o banco 30 Seg

Banco / Cadeira

Descanso 10 Seg

10  Torção Dupla 30 Seg

Descanso 10 Seg

11  Flexão de tríceps com banco 30 Seg

Banco / Cadeira

Descanso 10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Seg

Quickify

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.