100 Kcal

Iniciante | 14 min

1		Butt kicks	25 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Saltos alternados	25 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Squats pulsantes	20 Seg
4		Polichinelos	25 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Saltos com agachamento	20 Seg
6		Saltos alternados	25 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Agachamento simples	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Salto Potente	20 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Agachamento simples	30 Seg
		Descanso	15 Seg
11		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	20 Seg
		Descanso	10 Seg
12		Polichinelos	25 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Plank	30 Seg
	Descanso		10 Seg
14		Saltos alternados	30 Seg
	Descanso		15 Seg
15		Polichinelos	30 Seg
	Descanso		15 Seg
16		Saltos alternados	30 Seg
	Descanso		5 Seg
17		Plank	30 Seg
	Descanso		5 Seg
18		Butt kicks	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	5 Seg
20		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	20 Seg
		Descanso	5 Seg
21		Polichinelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg
22		Polichinelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg
23		Butt kicks	30 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.