100 Kcal

Intermediário | 11 min

1		Polichinelos	30 Seg
2		Saltos alternados	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Butt kicks	40 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Saltos com agachamento	25 Seg
5		Saltos alternados	20 Seg
6		Agachamento simples	30 Seg
	Descanso		10 Seg
7		Salto Potente	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	20 Seg
10		Polichinelos	25 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Plank	30 Seg
12		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
13		Polichinelos	30 Seg
14		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	5 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plank	30 Seg
16		Butt kicks	30 Seg
	Descanso		10 Seg
17		Saltos alternados	30 Seg
18		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	30 Seg
	Descanso		5 Seg
19		Polichinelos	20 Seg
20		Polichinelos	20 Seg
	Descanso		10 Seg
21		Butt kicks	35 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.