# 100 Kcal

Avançado | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Polichinelos | 30 Seg |
| 9 |  | Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça | 20 Seg |
| 10 |  | Saltos alternados | 30 Seg |
| Descanso | | | 10 Seg |
| 11 |  | Plank | 30 Seg |
| 12 |  | Saltos alternados | 30 Seg |
| 13 |  | Polichinelos | 30 Seg |
| Descanso | | | 10 Seg |
| 14 |  | Saltos alternados | 30 Seg |
| 15 |  | Plank | 30 Seg |
| 16 |  | Butt kicks | 30 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Descanso | | | **10 Seg** |
| 17 |  | **Saltos alternados** | **40** Seg |
| 18 |  | **Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça** | **40** Seg |
| 19 |  | **Polichinelos** | **40** Seg |

**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.