174 kcal

Avançado | 19 min

1		Mountain Climber	40 Seg
2		Polichinelos	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Abdominal completo na vertical	50 Seg
4		Burpees	40 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Abdominais Bicicleta	45 Seg
6		Squat	40 Seg
7		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdominal completo na vertical	40 Seg
9		Polichinelos	40 Seg
	Descanso		20 Seg
10		Burpees com salto	40 Seg
11		Abdominal completo na vertical	45 Seg
	Descanso		20 Seg
12		Crunch Invertido	45 Seg
13		Polichinelos	45 Seg
14		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
15		Butt kicks	45 Seg
16		Elevação de Quadril	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**20 Seg**
17		Mountain Climber	**45** Seg
18		Crunch Invertido	**45** Seg
19		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	**45** Seg
20		Abdominal com braços cruzados	**45** Seg
21		Polichinelos	**45** Seg
22		Elevação de Quadril	**45** Seg
23		Butt kicks	**30** Seg
24		Mountain Climber	**25** 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.