200 Kcal

Intermediário | 26 min

1		Lunges com Salto	30 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Burpees com salto	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Mountain Climber	45 Seg
	Descanso		30 Seg
4		Polichinelos	45 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Lunges com Salto	40 Seg
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Burpees com salto	40 Seg
7		Polichinelos	40 Seg
	Descanso		30 Seg
8		Abdominal empurrando as mãos	40 Seg
9		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		20 Seg
10		Crunch Invertido	30 Seg
11		Burpees com salto	35 Seg
	Descanso		30 Seg
12		Abdominal completo na vertical	30 Seg
13		Polichinelos	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Abdominal com descanso das mãos	30 Seg
		Descanso	20 Seg
15		Polichinelos com Toque nos Pés	30 Seg
		Descanso	20 Seg
16		Polichinelos com Toque nos Pés	30 Seg
		Descanso	20 Seg
17		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	20 Seg
18		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	20 Seg
19		Crunches elevados	40 Seg
20		Agachamento simples	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			20 Seg
21		Crunches elevados	40 Seg
22		Agachamento simples	40 Seg
23		Batida Alternada Abdominais	40 Seg
Descanso			20 Seg
24		Abdominal completo na vertical	40 Seg
25		Lunges com Salto	30 Seg
Descanso			20 Seg
26		Abdominais Bicicleta	40 Seg
27		Squat	40 Seg
28		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Abdominal completo na vertical	40 Seg
30		Polichinelos	40 Seg

Descanso **20 Seg**

31		Burpees com salto	40 Seg
32		Abdominal completo na vertical	35 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.