207 kcal

Intermediário | ⏱ 25 min

1		Polichinelos	60 Seg
	Descanso		15 Seg
2		Burpees com salto	60 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Polichinelos	60 Seg
	Descanso		30 Seg
4		Abdominal empurrando as mãos	60 Seg
5		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Crunch Invertido	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Burpees com salto	35 Seg

Descanso **30 Seg**

8		Abdominal completo na vertical	30 Seg
9		Polichinelos	60 Seg
10		Abdominal com descanso das mãos	30 Seg

Descanso **20 Seg**

11		Polichinelos com Toque nos Pés	30 Seg

Descanso **20 Seg**

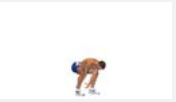
12		Polichinelos com Toque nos Pés	30 Seg

Descanso **20 Seg**

13		Saltos alternados	60 Seg

Descanso **20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saltos alternados	60 Seg
	Descanso		20 Seg
15		Crunches elevados	40 Seg
16		Agachamento simples	40 Seg
	Descanso		20 Seg
17		Crunches elevados	40 Seg
18		Agachamento simples	40 Seg
19		Batida Alternada Abdominais	40 Seg
	Descanso		20 Seg
20		Abdominal completo na vertical	40 Seg
21		Lunges com Salto	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

22		Abdominais Bicicleta	**40** Seg
23		Squat	**40** Seg
24		Cruzamento alternado dos pés	**40** Seg
25		Abdominal completo na vertical	**40** Seg
26		Polichinelos	**40** Seg

Descanso **20 Seg**

27		Burpees com salto	**40** Seg
28		Abdominal completo na vertical	**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.