251 kcal

Avançado | 28 min

1		Mountain Climber	40 Seg
2		Polichinelos	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Mountain Climber	50 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Crunch Invertido	45 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Abdominal completo na vertical	45 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Abdominal com descanso das mãos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Polichinelos com Toque nos Pés	45 Seg
8		Saltos alternados	40 Seg

Descanso **20 Seg**

9		Crunches elevados	40 Seg
10		Agachamento simples	40 Seg
11		Crunches elevados	40 Seg
12		Agachamento simples	40 Seg
13		Batida Alternada Abdominais	40 Seg

Descanso **20 Seg**

14		Abdominal completo na vertical	40 Seg
15		Burpees	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

16		Abdominais Bicicleta	40 Seg
17		Squat	40 Seg
18		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
19		Abdominal completo na vertical	40 Seg
20		Polichinelos	40 Seg

Descanso **20 Seg**

21		Burpees com salto	40 Seg
22		Abdominal completo na vertical	45 Seg

Descanso **20 Seg**

23		Crunch Invertido	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Polichinelos	45 Seg
25		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
26		Butt kicks	45 Seg
27		Elevação de Quadril	45 Seg

Descanso **20 Seg**

28		Mountain Climber	45 Seg
29		Crunch Invertido	45 Seg
30		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	45 Seg
31		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
32		Polichinelos	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Elevação de Quadril	45 Seg
34		Butt kicks	30 Seg
35		Mountain Climber	25 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.