280 kcal

Avançado | 31 min

1		Mountain Climber	40 Seg
2		Polichinelos	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Polichinelos	60 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Abdominal empurrando as mãos	45 Seg
5		Mountain Climber	50 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Crunch Invertido	40 Seg
7		Burpees com salto	35 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

8  ● **Abdominal completo na vertical** **40** Seg

9  ● **Polichinelos** **40** Seg

Descanso **20 Seg**

10  ● **Abdominal com descanso das mãos** **40** Seg

11  ● **Polichinelos com Toque nos Pés** **45** Seg

12  ● **Saltos alternados** **40** Seg

Descanso **20 Seg**

13  ● **Crunches elevados** **40** Seg

14  ● **Agachamento simples** **40** Seg

15  ● **Crunches elevados** **40** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Agachamento simples	40 Seg
17		Batida Alternada Abdominais	40 Seg

Descanso **20 Seg**

18		Abdominal completo na vertical	40 Seg
19		Burpees	40 Seg

Descanso **20 Seg**

20		Abdominais Bicicleta	40 Seg
21		Squat	40 Seg
22		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
23		Abdominal completo na vertical	40 Seg
24		Polichinelos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			20 Seg
25		Burpees com salto	40 Seg
26		Abdominal completo na vertical	45 Seg
Descanso			20 Seg
27		Crunch Invertido	45 Seg
28		Polichinelos	45 Seg
29		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
30		Butt kicks	45 Seg
31		Elevação de Quadril	45 Seg
Descanso			20 Seg
32		Mountain Climber	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Crunch Invertido	45 Seg
34		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	45 Seg
35		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
36		Polichinelos	45 Seg
37		Elevação de Quadril	45 Seg
38		Butt kicks	30 Seg
39		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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.