300 Kcal

Avançado | 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

14		Abdominal com descanso das mãos	**40** Seg
15		Polichinelos com Toque nos Pés	**45** Seg
16		Saltos alternados	**40** Seg

Descanso **20 Seg**

17		Crunches elevados	**40** Seg
18		Agachamento simples	**40** Seg
19		Crunches elevados	**40** Seg
20		Agachamento simples	**40** Seg
21		Batida Alternada Abdominais	**40** Seg

Descanso **20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Abdominal completo na vertical	40 Seg
23		Burpees	40 Seg

Descanso **20 Seg**

24		Abdominais Bicicleta	40 Seg
25		Squat	40 Seg
26		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
27		Abdominal completo na vertical	40 Seg
28		Polichinelos	40 Seg

Descanso **20 Seg**

29		Burpees com salto	40 Seg
30		Abdominal completo na vertical	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

31		Crunch Invertido	45 Seg
32		Polichinelos	45 Seg
33		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
34		Butt kicks	45 Seg
35		Elevação de Quadril	45 Seg

Descanso **20 Seg**

36		Mountain Climber	45 Seg
37		Crunch Invertido	45 Seg
38		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	45 Seg
39		Abdominal com braços cruzados	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Polichinelos	45 Seg
41		Elevação de Quadril	45 Seg
42		Butt kicks	30 Seg
43		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.