318 kcal

Avançado | 35 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Crunch Invertido	40 Seg
10		Burpees com salto	35 Seg
	Descanso		20 Seg
11		Abdominal completo na vertical	40 Seg
12		Polichinelos	60 Seg
	Descanso		20 Seg
13		Abdominal com descanso das mãos	40 Seg
14		Polichinelos com Toque nos Pés	45 Seg
15		Saltos alternados	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

16		Crunches elevados	40 Seg
17		Agachamento simples	60 Seg
18		Crunches elevados	40 Seg
19		Agachamento simples	60 Seg
20		Batida Alternada Abdominais	30 Seg

Descanso **20 Seg**

21		Abdominal completo na vertical	40 Seg
22		Burpees	40 Seg

Descanso **20 Seg**

23		Abdominais Bicicleta	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Descanso **20 Seg**

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

Descanso **20 Seg**

30		Crunch Invertido	45 Seg
31		Polichinelos	45 Seg
32		Abdominal com braços cruzados	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Butt kicks	45 Seg
34		Elevação de Quadril	45 Seg

Descanso **20 Seg**

35		Mountain Climber	45 Seg
36		Crunch Invertido	45 Seg
37		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	45 Seg
38		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
39		Polichinelos	45 Seg
40		Elevação de Quadril	45 Seg
41		Butt kicks	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42		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.