336 kcal

Avançado | 37 min

1		Polichinelos	45 Seg
2		Butt kicks	45 Seg

Descanso 20 Seg

3		Polichinelos	60 Seg
4		Abdominal empurrando as mãos	40 Seg

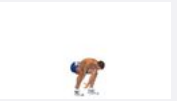
Descanso 20 Seg

5		Plank	20 Seg
6		Polichinelos	40 Seg
7		Abdominal empurrando as mãos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Crunch Invertido	30 Seg
10		Burpees com salto	35 Seg
11		Plank	40 Seg
	Descanso		15 Seg
12		Abdominal completo na vertical	30 Seg
13		Polichinelos	30 Seg
14		Abdominal com descanso das mãos	30 Seg
	Descanso		15 Seg
15		Polichinelos com Toque nos Pés	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plank	40 Seg
17		Saltos alternados	40 Seg
	Descanso		15 Seg
18		Saltos alternados	40 Seg
19		Crunches elevados	40 Seg
20		Agachamento simples	40 Seg
	Descanso		15 Seg
21		Crunches elevados	40 Seg
22		Plank	30 Seg
23		Agachamento simples	40 Seg
24		Batida Alternada Abdominais	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **15 Seg**

25  Abdominal completo na vertical **40** Seg

26  Lunges com Salto **30** Seg

27  Plank **40** Seg

Descanso **15 Seg**

28  Abdominais Bicicleta **40** Seg

29  Squat **40** Seg

30  Cruzamento alternado dos pés **40** Seg

31  Plank **40** Seg

Descanso **15 Seg**

32  Abdominal completo na vertical **40** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Polichinelos	40 Seg
		Descanso	15 Seg
34		Burpees com salto	40 Seg
35		Abdominal completo na vertical	40 Seg
		Descanso	15 Seg
36		Crunch Invertido	45 Seg
37		Saltos alternados	45 Seg
		Descanso	15 Seg
38		Crunch Invertido	45 Seg
39		Saltos alternados	45 Seg
		Descanso	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	40 Seg
41		Crunch Invertido	45 Seg
42		Cruzamento alternado dos pés	45 Seg
	Descanso		15 Seg
43		Abdominal com braços cruzados	40 Seg
44		Polichinelos	45 Seg
45		Abdominal completo na vertical	40 Seg
46		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	40 Seg
	Descanso		15 Seg
47		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
48		Polichinelos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Abdominal completo na vertical	30 Seg
50		Butt kicks	40 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.