344 kcal

Avançado | 38 min

1		Mountain Climber	50 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Burpees com salto	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Polichinelos	60 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Polichinelos	60 Seg
5		Burpees	60 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Abdominal empurrando as mãos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		20 Seg
8		Burpees com salto	40 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	40 Seg
	Descanso		20 Seg
13		Abdominal com descanso das mãos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Polichinelos com Toque nos Pés	60 Seg
15		Saltos alternados	60 Seg

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	40 Seg

Descanso **20 Seg**

21		Abdominal completo na vertical	40 Seg
22		Burpees	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

23		Abdominais Bicicleta	40 Seg
24		Squat	40 Seg
25		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
26		Abdominal completo na vertical	40 Seg
27		Polichinelos	60 Seg

Descanso **20 Seg**

28		Burpees com salto	60 Seg
29		Abdominal completo na vertical	45 Seg

Descanso **20 Seg**

30		Crunch Invertido	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Polichinelos	60 Seg
32		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
33		Butt kicks	60 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	60 Seg
38		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
39		Polichinelos	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Elevação de Quadril	45 Seg
41		Butt kicks	60 Seg
42		Mountain Climber	45 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.