375 kcal

Avançado | 41 min

1		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	45 Seg
2		Polichinelos	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Polichinelos	45 Seg
4		Butt kicks	45 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Plank	40 Seg
6		Polichinelos	60 Seg
7		Abdominal empurrando as mãos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lunges com Salto	40 Seg

Descanso **20 Seg**

9		Burpees com salto	40 Seg
10		Plank	40 Seg
11		Polichinelos	40 Seg
12		Abdominal empurrando as mãos	40 Seg
13		Mountain Climber	40 Seg

Descanso **20 Seg**

14		Crunch Invertido	30 Seg
15		Burpees com salto	35 Seg
16		Plank	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **15 Seg**

17  **Abdominal completo na vertical** **30** Seg

18  **Polichinelos** **30** Seg

19  **Abdominal com descanso das mãos** **30** Seg

Descanso **15 Seg**

20  **Polichinelos com Toque nos Pés** **30** Seg

21  **Plank** **40** Seg

22  **Saltos alternados** **40** Seg

Descanso **15 Seg**

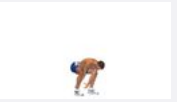
23  **Saltos alternados** **40** Seg

24  **Crunches elevados** **40** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Agachamento simples	40 Seg

Descanso **15 Seg**

26		Crunches elevados	40 Seg
27		Plank	30 Seg
28		Agachamento simples	40 Seg
29		Batida Alternada Abdominais	40 Seg

Descanso **15 Seg**

30		Abdominal completo na vertical	40 Seg
31		Lunges com Salto	30 Seg
32		Plank	40 Seg

Descanso **15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Abdominais Bicicleta	40 Seg
34		Squat	40 Seg
35		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
36		Plank	40 Seg

Descanso **15 Seg**

37		Abdominal completo na vertical	40 Seg
38		Polichinelos	40 Seg

Descanso **15 Seg**

39		Burpees com salto	40 Seg
40		Abdominal completo na vertical	40 Seg

Descanso **15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Polichinelos	45 Seg
50		Abdominal completo na vertical	40 Seg
51		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	40 Seg

Descanso **15 Seg**

52		Cruzamento alternado dos pés	40 Seg
53		Polichinelos	40 Seg
54		Abdominal completo na vertical	30 Seg
55		Butt kicks	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.