# 487 kcal

Avançado | 53 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 60 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 2 |  | Burpees com salto | 60 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 3 |  | Polichinelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 4 |  | Polichinelos | 60 Seg |
| 5 |  | Burpees | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 6 |  | Abdominal empurrando as mãos | 60 Seg |

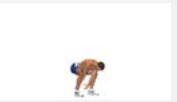
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Mountain Climber | 60 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 8 |  | Burpees com salto | 60 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 9 |  | Crunch Invertido | 60 Seg |
| 10 |  | Burpees com salto | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 11 |  | Abdominal completo na vertical | 60 Seg |
| 12 |  | Polichinelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 13 |  | Abdominal com descanso das mãos | 60 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 | 60 Seg |
| 17 |  | Agachamento simples | 60 Seg |
| 18 |  | Crunches elevados | 60 Seg |
| 19 |  | Agachamento simples | 60 Seg |
| 20 |  | Batida Alternada Abdominais | 60 Seg |

Descanso **10 Seg**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 |  | Abdominal completo na vertical | 60 Seg |
| 22 |  | Burpees | 40 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Descanso | | | 10 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 | | | 10 Seg |
| 28 |  | Burpees com salto | 60 Seg |
| 29 |  | Abdominal completo na vertical | 45 Seg |
| Descanso | | | 10 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 | | 15 Seg |
| 35 |  | Mountain Climber | 60 Seg |
| 36 |  | Crunch Invertido | 45 Seg |
| 37 |  | Joelho Alto Sem Sair do Lugar | 60 Seg |
| 38 |  | Abdominal com braços cruzados | 45 Seg |
| | Descanso | | 15 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 | 60 Seg |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 43 |  | Butt kicks | 60 Seg |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 44 |  | Polichinelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 45 |  | Mountain Climber | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 46 |  | Polichinelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 47 |  | Mountain Climber | 60 Seg |
| | | Descanso | 10 Seg |
| 48 |  | Abdominal com braços cruzados | x60 Reps |
| | | Descanso | 10 Seg |
| 49 |  | Abdominal com descanso das mãos | x60 Reps |

**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.