50 Kcal

Iniciante | 9 min

1		Butt kicks	30 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	15 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Polichinelo com agachamento	30 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Salto Potente	15 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	15 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Butt kicks	30 Seg
	Descanso		20 Seg
7		Saltos alternados	30 Seg
	Descanso		20 Seg
8		Polichinelos	20 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Agachamento com polichinelos	20 Seg
	Descanso		20 Seg
10		Polichinelos	20 Seg
	Descanso		20 Seg
11		Saltos alternados	30 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	20 Seg
13		Saltos alternados	15 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.