50 Kcal

Intermediário | ⏱ 7 min

1		Mountain Climber	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	20 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Saltos com agachamento	20 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Salto Potente	20 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	15 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Mountain Climber	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Saltos alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Polichinelos	25 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Agachamento com polichinelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Polichinelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Saltos alternados	20 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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