50 Kcal

Avançado | 5 min

1		Mountain Climber	20 Seg
2		Burpees com salto	20 Seg
3		Polichinelos	20 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Mountain Climber	30 Seg
5		Burpees com salto	25 Seg
6		Saltos alternados	25 Seg
	Descanso		10 Seg
7		Polichinelos	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Butt kicks	30 Seg
10		Squats pulsantes	30 Seg
11		Saltos alternados	30 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.