685 kcal

Avançado | 74 min

1		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Mountain Climber	50 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Butt kicks	60 Seg
5		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	60 Seg
	Descanso		10 Seg
6		Burpees com salto	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Descanso		**10 Seg**
7		**Polichinelos**	**60** Seg
	Descanso		**10 Seg**
8		**Polichinelos**	**60** Seg
	Descanso		**10 Seg**
9		**Polichinelos**	**60** Seg
	Descanso		**10 Seg**
10		**Burpees**	**60** Seg
	Descanso		**10 Seg**
11		**Abdominal empurrando as mãos**	**60** Seg
12		**Mountain Climber**	**60** Seg
	Descanso		**20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Burpees com salto	60 Seg

Descanso **20 Seg**

14		Crunch Invertido	60 Seg
15		Burpees com salto	60 Seg

Descanso **10 Seg**

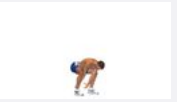
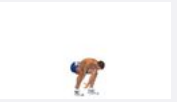
16		Abdominal completo na vertical	60 Seg
17		Polichinelos	60 Seg

Descanso **20 Seg**

18		Abdominal com descanso das mãos	60 Seg
19		Polichinelos com Toque nos Pés	60 Seg
20		Saltos alternados	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

21		Saltos alternados	60 Seg
22		Crunches elevados	60 Seg
23		Agachamento simples	60 Seg
24		Crunches elevados	60 Seg
25		Agachamento simples	60 Seg
26		Batida Alternada Abdominais	60 Seg

Descanso **10 Seg**

27		Abdominal completo na vertical	60 Seg
28		Burpees	60 Seg

Descanso **10 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Abdominais Bicicleta	60 Seg
30		Squat	60 Seg
31		Cruzamento alternado dos pés	60 Seg
32		Abdominal completo na vertical	60 Seg
33		Polichinelos	60 Seg

Descanso **10 Seg**

34		Burpees com salto	60 Seg
35		Abdominal completo na vertical	60 Seg

Descanso **10 Seg**

36		Crunch Invertido	60 Seg
37		Polichinelos	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Abdominal com braços cruzados	60 Seg
	Descanso		10 Seg
39		Butt kicks	60 Seg
40		Elevação de Quadril	60 Seg
	Descanso		15 Seg
41		Mountain Climber	60 Seg
42		Crunch Invertido	60 Seg
	Descanso		10 Seg
43		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	60 Seg
44		Abdominal com braços cruzados	45 Seg
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Polichinelos	45 Seg
46		Elevação de Quadril	60 Seg
	Descanso		10 Seg
47		Butt kicks	60 Seg
48		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		15 Seg
49		Butt kicks	60 Seg
	Descanso		15 Seg
50		Polichinelos	60 Seg
	Descanso		10 Seg
51		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Polichinelos	60 Seg
		Descanso	10 Seg
53		Mountain Climber	60 Seg
		Descanso	10 Seg
54		Abdominal com braços cruzados	x60 Reps
		Descanso	10 Seg
55		Abdominal com descanso das mãos	x60 Reps
		Descanso	10 Seg
56		Polichinelos	60 Seg
57		Saltos alternados	60 Seg
		Descanso	10 Seg
58		Polichinelos	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Saltos alternados	60 Seg
	Descanso		10 Seg
60		Mountain Climber	40 Seg
61		Saltos alternados	60 Seg
62		Mountain Climber	60 Seg
	Descanso		10 Seg
63		Saltos alternados	60 Seg
64		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	60 Seg
	Descanso		10 Seg
65		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	60 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66  Joelho Alto Sem Sair do Lugar 60 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.