7 Minute Workout

Iniciante | 7 min | 69 Kcal

1		Polichinelos	20 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexões	20 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexão Hindu	20 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Butt kicks	20 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Prancha lateral com rotação	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexões Diamante (de joelhos)	20 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Polichinelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Chutes Alternados	20 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Crunch Abdominal	20 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Polichinelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	20 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Seg
		Descanso	10 Seg
13		Squat	20 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	20 Seg

Abify

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.