7 Minute Workout

Iniciante | ⏱️ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Polichinelos	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Agachamento na parede	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexões	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Crunch Abdominal	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Step-Ups Banco / Cadeira	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexão de tríceps com banco Banco / Cadeira	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Plank	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Agachamento afundo	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Flexões com rotação de tronco	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank lateral	30 Seg

Quickify

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.