7 Minute Workout - Level 2

Iniciante | ⏱️ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Saltos com agachamento	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Extensão de quadril invertida	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexões Diamante (de joelhos)	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Extensão de Perna Unilateral	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Pulse Lunges	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Ponte com os pés juntos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexão - Pés sobre o Banco Banco / Cadeira	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Limpador de Chão	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Polichinelo com agachamento	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Alternância de Lados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Flexão - Mãos na Largura do Peito	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Elevação de Quadril 30 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.