70 Kcal

Intermediário | 7 min

1		Abdominal com braços cruzados	40 Seg
2		Crunch Invertido	40 Seg
3		Butt kicks	30 Seg
4		Abdominais Bicicleta	40 Seg
5		Elevação de Quadril	40 Seg
6		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	35 Seg
7		Abdominal completo na vertical	35 Seg
8		Double leg stretch	30 Seg
9		Polichinelos	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Flutter Kicks	30 Seg
11		Elevação de Quadril	30 Seg
12		Polichinelos	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.