70 Kcal

Intermediário | 7 min

1		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	40 Seg
2		Mountain Climber	30 Seg
3		Flexões de Joelho	40 Seg
4		Saltos alternados	30 Seg
5		Flexões Diamante (de joelhos)	40 Seg
6		Mountain Climber	10 Seg
7		Flexão Hindu	30 Seg
8		Mountain Climber	30 Seg
9		Flexões Estrela	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Saltos alternados	30 Seg
11		Flexões Diamante (de joelhos)	40 Seg
12		Butt kicks	30 Seg
13		Flexões de Joelho	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.