70 Kcal

Iniciante | 9 min

1		Agachamento simples	30 Seg
2		Saltos alternados	30 Seg
	Descanso		15 Seg
3		Polichinelo com agachamento	30 Seg
4		Mountain Climber	30 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	30 Seg
6		Agachamento com chute lateral	15 Seg
	Descanso		15 Seg
7		Squats pulsantes	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **15 Seg**

8  **Saltos alternados** **40** Seg

Descanso **15 Seg**

9  **Mountain Climber** **30** Seg

Descanso **15 Seg**

10  **Squats pulsantes** **40** Seg

Descanso **20 Seg**

11  **Agachamento com polichinelos** **35** Seg

Descanso **20 Seg**

12  **Agachamento com polichinelos** **30** Seg

Descanso **20 Seg**

13  **Joelho Alto Sem Sair do Lugar** **30** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.