70 Kcal

Iniciante | 7 min

1		Extensão de quadril invertida	40 Seg
2		Agachamento simples	40 Seg
	Descanso		15 Seg
3		Ponte com extensão de perna	10 Seg
4		Squats pulsantes	40 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Ponte com os pés juntos	40 Seg
6		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	40 Seg
	Descanso		15 Seg
7		Alternância de Lados	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	40 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Quatro apoios lateral com a perna estendida	10 Seg
10		Squats pulsantes	40 Seg
		Descanso	15 Seg
11		Extensão do quadril concentrada	15 Seg
12		Squats pulsantes	40 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.