# 8 Minutos

Iniciante | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Butt kicks | 20 Seg |
| 2 |  | Elevação de Panturrilha | x15 Reps |
| 3 |  | Squat | x10 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 4 |  | Butt kicks | 20 Seg |
| 5 |  | Elevação de Panturrilha | x15 Reps |
| 6 |  | Squat | x10 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 7 |  | Agachamento afundo | x10 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Elevação de Panturrilha | x15 Reps |
| 9 |  | Squat | x10 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 10 |  | Agachamento Lateral | x8 Reps |
| 11 |  | Butt kicks | 20 Seg |
| 12 |  | Elevação de Panturrilha | x15 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 13 |  | Agachamento afundo | x10 Reps |
| 14 |  | Joelho Alto Sem Sair do Lugar | 20 Seg |
| 15 |  | Elevação de Panturrilha | x15 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



# Legify

## 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.