Boot Camp

Iniciante | 8 min | 78 Kcal

1		Agachamento simples	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Mountain Climber	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexões	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Sit-Ups em V	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Agachamento na parede	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank Comando	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flutter Kicks	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Squats pulsantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Flexões de Braço Homem-Aranha	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Abdominais oblíquos alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Split Jumps	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Salto com flexão de pernas	30 Seg

Quickify

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.