Calorie Burn

Iniciante | 8 min | 78 Kcal

1		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Polichinelos com Toque nos Pés	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Lunge Para Trás com Chute	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Plank Comando	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Salto Potente	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jackknives Laterais	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Ponte com extensão de perna	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Chutes Alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Agachamento Lateral	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Prancha lateral com rotação	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Flexões Estrela	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.