Pernas, Abdômen e Glúteos – Nível 3

Avançado | 15 min

1		Agachamento com chute lateral	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Superman	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Mountain Climber	31 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Ponte	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Estabilização com elevação da perna	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
7		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Quatro apoios lateral com a perna estendida	x10 Reps
		Descanso	0 Seg
9		Agachamento simples	30 Seg
		Descanso	0 Seg
10		Alternância de Lados	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Abdominais oblíquos alternados	x30 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	x10 Reps
		Descanso	0 Seg
13		Chutes Alternados	30 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Stutter Steps	30 Seg
		Descanso	10 Seg
15		Jackknives Laterais	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
16		Afastamento de pernas	x25 Reps
		Descanso	10 Seg
17		Lunges com Salto	30 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Agachamentos com Plié Sobre a Cabeça	x30 Reps

Descanso **10 Seg**

19		Ponte com extensão de perna	x8 Reps
20		Alternância de Lados	x8 Reps

Descanso **15 Seg**

21		Ponte com os pés juntos	x20 Reps
22		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps

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.