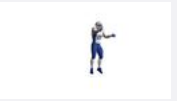
Pernas e Cardio “Vou Fazer”

Iniciante | 5 min

1		Cross Jump	30 Seg
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Seg
3		Quick Steps Light	60 Seg
4		Lateral skaters	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Air Squat Bent Arms	30 Seg
6		Stutter Steps	30 Seg
7		Cross Jump Rotation	30 Seg
8		Burpees com salto	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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.