Pernas em 8 Minutos

Iniciante | 8 min

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.



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.