Pernas em 8 Minutos – Nível 2

Intermediário | 7 min

1		Polichinelos	20 Seg
2		Squat	x20 Reps
3		Elevação de Panturrilha	x20 Reps

Descanso 20 Seg

4		Butt kicks	20 Seg
5		Elevação de Panturrilha em Ponte	x20 Reps
6		Agachamento com chute lateral	x20 Reps

Descanso 20 Seg

7		Elevação de Panturrilha em Ponte	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Squat	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
9		Agachamento Lateral	x6 Reps
10		Elevação de Panturrilha	x20 Reps
11		Elevação de Panturrilha em Ponte	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.

- 🎬 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.