Pernas “Fábrica de Músculos”

Intermediário | ⏱ 11 min

1		Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede	x30 Reps
		Descanso	40 Seg
2		Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede	x30 Reps
		Descanso	40 Seg
3		Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede	x30 Reps
		Descanso	60 Seg
4		Squats pulsantes	30 Seg
		Descanso	60 Seg
5		Agachamento afundo	x7 Reps
		Descanso	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Agachamento afundo	x7 Reps
	Descanso		40 Seg
7		Agachamento afundo	x7 Reps
	Descanso		60 Seg
8		Lunge Para Trás com Chute	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
9		Lunge Para Trás com Chute	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
10		Lunge Para Trás com Chute	x10 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.