# Pernas para Iniciantes

Iniciante | 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Agachamento afundo | x4 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 2 |  | Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede | x12 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 3 |  | Agachamento afundo | x4 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 4 |  | Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede | x12 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 5 |  | Agachamento afundo | x4 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede | x12 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.