Pronto para o verão

Intermediário | 2 min | 20 Kcal

1		Quatro apoios lateral com a perna estendida	20 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Extensão cruzada do quadril	20 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Estabilização com elevação da perna	20 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Ponte com extensão de perna	20 Seg

Buttify

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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.