Pronto para o verão

Intermediário | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Exercício de agachamento (squat) apoiado à parede	40 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Passos laterais alternados	40 Seg

Legify

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.