Pronto para o verão ADVANCED

Avançado | 10 min | 98 Kcal

1		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
2		Extensão de quadril invertida	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Pulse Lunges	x10 Reps
4		Estabilização com elevação da perna	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
5		Ponte com os pés juntos	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
6		Ponte com os pés juntos	x30 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Agachamento afundo	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
8		Squat	x30 Reps
		Descanso	15 Seg
9		Agachamento afundo	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
10		Squat	x30 Reps
		Descanso	15 Seg
11		Agachamento afundo	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
12		Squat	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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.