Treino de Pernas e Glúteos

Intermediário | 8 min

1		Mountain Climber	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Abdominal Oblíquo Alternado	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Lunges com Salto	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Butt kicks	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Saltos com agachamento	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Agachamento na parede	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Agachamento com chute lateral	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Agachamento com halteres Haltere	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Agachamento Lateral	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Quatro apoios lateral com a perna estendida	30 Seg

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.