Treino de Pernas em Pirâmide

Avançado | 5 min

1		Agachamento afundo	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Agachamento afundo	x12 Reps
	Descanso		25 Seg
3		Agachamento afundo	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Agachamento afundo	x8 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Agachamento afundo	x5 Reps
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Squat	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
7		Squat	x10 Reps
	Descanso		5 Seg
8		Squat	x5 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.