8 Minutos

Iniciante | 8 min | 78 Kcal

1		Abdominal Pé à Pé	x15 Reps
2		Abdominal alternada	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Abdominal empurrando as mãos	x30 Reps
4		Elevação pernas em 4 tempos	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Abdominal com descanso das mãos	x30 Reps
6		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x30 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Abdominal com braços cruzados	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Supra abdominal com joelhos no peito	x30 Reps

Abify

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.