Abdômen 1&1

Iniciante | 4 min

1		Abdominal empurrando as mãos	60 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Abdominal Pé à Pé	60 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Cruzamento alternado dos pés	60 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.