# Abdômen 3&3

Avançado | 10 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 2 |  | Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 3 |  | Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 4 |  | Abdominal Oblíquo Alternado | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 5 |  | Abdominal Oblíquo Alternado | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Abdominal Oblíquo Alternado | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 7 |  | Elevação pernas em 4 tempos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 8 |  | Elevação pernas em 4 tempos | 60 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 9 |  | Elevação pernas em 4 tempos | 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.