Abdômen e Glúteos Firmes

Intermediário | 9 min

1		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Abdominal empurrando as mãos	x30 Reps
4		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Ponte com extensão de perna	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
6		Ponte com extensão de perna	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Abdominal empurrando as mãos	x25 Reps
8		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Extensão de quadril invertida	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
10		Extensão de quadril invertida	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
11		Abdominal empurrando as mãos	x25 Reps
12		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg
	Descanso		10 Seg
13		Extensão de Perna Unilateral	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.