Abdômen em 2 Minutos

Iniciante | 2 min

1		Abdominal empurrando as mãos	x20 Reps
2		Batida Alternada Abdominais	30 Seg
3		Abdominal completo na vertical	x20 Reps
4		Cruzamento alternado dos pés	30 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.

- 🎬 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.