Abdômen em Alta Intensidade

Intermediário | 8 min

1		Batida Alternada Abdominais	30 Seg
2		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Batida Alternada Abdominais	30 Seg
4		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Elevação de Quadril	x30 Reps
6		Abdominais Bicicleta	30 Seg
	Descanso		15 Seg
7		Elevação de Quadril	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdominais Bicicleta	30 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Batida Alternada Abdominais	30 Seg
10		Plank lateral apoiado no cotovelo	x10 Reps

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.