Abdômen “Espartano”

Avançado | 9 min

1		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg
2		Elevação pernas em 4 tempos	x15 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Abdominal completo na vertical	x25 Reps
4		Rosca reversa	x25 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Prancha de serra	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
6		Sit-Ups em V	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Elevação de Quadril	x25 Reps
8		Crunches elevados	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
9		Flutter Kicks	40 Seg
	Descanso		15 Seg
10		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x25 Reps
11		Elevação pernas em 4 tempos	x20 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.