Abdômen Estilo Bruce Lee

Avançado | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Oblique Roll Down	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexões em V	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Elevação de Quadril	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Wide V-Ups	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Limpador de Chão	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Crunch em X Abraçando os Joelhos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Prancha de serra	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Flexões laterais	15 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.