Abdômen estilo “Creed”

Intermediário | 5 min

1		Plank lateral com as pernas cruzadas	15 Seg
2		Scissors Side Crunch	15 Seg
	Descanso		30 Seg
3		Elevação de Quadril	30 Seg
4		Russian Twist	30 Seg
	Descanso		30 Seg
5		Plank	30 Seg
6		Crunch Abdominal	30 Seg
	Descanso		30 Seg
7		Elevação de Quadril	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plank lateral com as pernas cruzadas	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.

- 🎬 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.