Abdômen “Extremo” – Nível 3

Avançado | 19 min

1		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
2		Plank	60 Seg
3		Abdominais Bicicleta	x30 Reps
4		Plank	60 Seg

Descanso **30 Seg**

5		Crunch Invertido	x30 Reps
6		Plank	60 Seg
7		Elevação de Quadril	x30 Reps
8		Cruzamento alternado dos pés	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**30 Seg**
9		Torção Dupla	**40** Seg
10		Abdominal Pé à Pé	**40** Seg
11		Plank lateral	**40** Seg
12		Crunch com Rotação Oblíqua	**40** Seg
Descanso			**30 Seg**
13		Plank lateral com as pernas cruzadas	**40** Seg
14		Crunch Invertido	**x30** Reps
15		Abdominal empurrando as mãos	**x30** Reps
16		Abdominal completo na vertical	**40** Seg
Descanso			**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x30 Reps
18		Crunch Invertido	x30 Reps
19		Elevação de Quadril	x30 Reps
20		Elevação pernas em 4 tempos	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.