Abdômen Firme e Definido

Iniciante | 11 min

1		Polichinelos	30 Seg
2		Crunch Abdominal	20 Seg
3		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	20 Seg
4		Oblique Roll Down	20 Seg
5		Polichinelos	30 Seg
6		Crunch Abdominal	20 Seg
7		Crunch Invertido	20 Seg
8		Elevação de Quadril	20 Seg
9		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Abdominal Pé à Pé	20 Seg
11		Plank lateral apoiado no cotovelo	20 Seg
12		Elevação de Quadril	20 Seg
13		Polichinelos	30 Seg
14		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg
15		Elevação pernas em 4 tempos	20 Seg
16		Abdominal completo na vertical	20 Seg
17		Abdominal empurrando as mãos	20 Seg
18		Plank	30 Seg
19		Plank lateral apoiado no cotovelo	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Seg
21		Butt kicks	45 Seg
22		Polichinelos	45 Seg
23		Elevação de Quadril	20 Seg
24		Crunch Invertido	20 Seg
25		Plank	45 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.