Abdômen Firme e Definido – Nível 2

Intermediário | 13 min

1		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Crunch Abdominal	25 Seg
3		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	25 Seg
4		Oblique Roll Down	25 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		10 Seg
6		Crunch Abdominal	25 Seg
7		Crunch Invertido	25 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Elevação de Quadril	25 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg
	Descanso		10 Seg
10		Mountain Climber	40 Seg
	Descanso		10 Seg
11		Abdominal Pé à Pé	30 Seg
12		Elevação de Quadril	30 Seg
	Descanso		10 Seg
13		Mountain Climber	45 Seg
	Descanso		10 Seg
14		Joelho Alto Sem Sair do Lugar	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Descanso		**10 Seg**
15		**Elevação pernas em 4 tempos**	**30** Seg
16		**Abdominal completo na vertical**	**30** Seg
	Descanso		**10 Seg**
17		**Mountain Climber**	**45** Seg
	Descanso		**10 Seg**
18		**Elevação de Quadril**	**30** Seg
19		**Crunch Invertido**	**30** Seg
	Descanso		**10 Seg**
20		**Plank**	**45** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.