Abdômen Inferior – Nível 3

Avançado | 8 min

1		Rosca reversa	x40 Reps
2		Batida Alternada Abdominais	40 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Crunch Invertido	x45 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Cruzamento alternado dos pés	20 Seg
5		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
6		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg
7		Elevação de Quadril	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**10 Seg**
8		**Elevação pernas em 4 tempos**	**x20** Reps
9		**Cruzamento alternado dos pés**	**20** 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.