Abdômen + Peito – Nível 2

Intermediário | 13 min

1		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	x20 Reps
2		Elevação pernas em 4 tempos	x10 Reps
3		Abdominal completo na vertical	x20 Reps
4		Flexões Diamante (de joelhos)	x20 Reps

Descanso **30 Seg**

5		Flexões	x30 Reps
6		Crunch em X Abraçando os Joelhos	x20 Reps
7		Crunch Invertido	x30 Reps
8		Flexões com rotação de tronco	x5 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **40 Seg**

9		Flexão - Mãos na Largura do Peito	**x20** Reps
10		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	**x20** Reps
11		Flexão - Mãos na Largura do Peito	**x20** Reps
12		Crunch Invertido	**x20** Reps

Descanso **40 Seg**

13		Crunch com Rotação Oblíqua	**x20** Reps
14		Abdominal completo na vertical	**x20** Reps
15		Crunch Invertido	**x20** Reps
16		Flexões com rotação de tronco	**x5** Reps
17		Flexões com joelhos apoiados e as mãos na largura do peito	**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Flexões Diamante (de joelhos)	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.