Abdômen + Peito – Nível 3

Avançado | 21 min

1		Supra abdominal com joelhos no peito	x20 Reps
2		Flexões com rotação de tronco	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
3		Elevação pernas em 4 tempos	x15 Reps
4		Flexões em V com Punhos Cerrados	x15 Reps
	Descanso		40 Seg
5		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x30 Reps
6		Flexões Pliométricas	40 Seg
	Descanso		40 Seg
7		Cruzamento alternado dos pés	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flexões de Braço Homem-Aranha	x30 Reps
		Descanso	40 Seg
9		Flexões em V	30 Seg
10		Flexões Estrela	x30 Reps
		Descanso	40 Seg
11		Flexão Hindu	x25 Reps
12		Plank lateral com as pernas cruzadas	x10 Reps
		Descanso	40 Seg
13		Torção Dupla	30 Seg
14		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x30 Reps
		Descanso	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps
16		Abdominal com descanso das mãos	x30 Reps
17		Abdominal Oblíquo Alternado	x30 Reps
	Descanso		60 Seg
18		Flexões como Espartano	30 Seg
	Descanso		20 Seg
19		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
20		Flexões Pliométricas	30 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.