Abdômen + Peitoral

Iniciante | 10 min

1		Flexões de Joelho	x20 Reps
2		Supra abdominal com joelhos no peito	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Flexões Diamante (de joelhos)	x20 Reps
4		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x20 Reps
	Descanso		45 Seg
5		Flexões	x20 Reps
6		Elevação pernas em 4 tempos	x10 Reps
	Descanso		45 Seg
7		Flexão - Mãos na Largura do Peito	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdominais Bicicleta	x20 Reps

Descanso **45 Seg**

9		Flexões	x20 Reps
10		Flexões Diamante (de joelhos)	x20 Reps
11		Elevação pernas em 4 tempos	x10 Reps
12		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x20 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.