# Abdômen + Peitoral – Nível 3

Avançado | 12 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Plank Comando | 30 Seg |
| | | Descanso | 10 Seg |
| 2 |  | Plank Comando | 30 Seg |
| | | Descanso | 10 Seg |
| 3 |  | Flexões Pliométricas | 20 Seg |
| | | Descanso | 10 Seg |
| 4 |  | Flexões Pliométricas | 20 Seg |
| | | Descanso | 10 Seg |
| 5 |  | Abdominal completo na vertical | x30 Reps |
| 6 |  | Flexões Diamante (de joelhos) | x30 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

7  **Abdominal completo na vertical** **x30** Reps

8  **Flexões Diamante (de joelhos)** **x30** Reps

Descanso **10 Seg**

9  **Flexões Diamante (de joelhos)** **x30** Reps

10  **Abdominal completo na vertical** **x30** Reps

Descanso **10 Seg**

11  **Elevação pernas em 4 tempos** **x20** Reps

Descanso **10 Seg**

12  **Elevação pernas em 4 tempos** **x20** Reps

Descanso **10 Seg**

13  **Flexões Estrela** **x30** Reps

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.