Abdômen “Sarado”

Iniciante | 9 min

1		Polichinelos	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Abdominal com braços cruzados	x20 Reps
3		Crunch Invertido	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Polichinelos	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Abdominal com braços cruzados	x25 Reps
6		Crunch Invertido	x25 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Polichinelos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Abdominal com braços cruzados	x30 Reps
9		Crunch Invertido	x30 Reps
		Descanso	10 Seg
10		Polichinelos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Abdominal Oblíquo Alternado	30 Seg
		Descanso	10 Seg
12		Abdominal Oblíquo Alternado	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.