# Abdômen “Sarado” – Nível 2

Intermediário | 11 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 30 Seg |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 2 |  | Abdominal com braços cruzados | x25 Reps |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 3 |  | Polichinelos | 30 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 4 |  | Crunch Invertido | x25 Reps |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 5 |  | Mountain Climber | 40 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | Abdominal com braços cruzados | x30 Reps |
| 7 |  | Crunch Invertido | x30 Reps |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 8 |  | Polichinelos | 30 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 9 |  | Mountain Climber | 20 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 10 |  | Abdominal com braços cruzados | x30 Reps |
| 11 |  | Crunch Invertido | x30 Reps |
| | Descanso | | 10 Seg |
| 12 |  | Polichinelos | 30 Seg |
| | Descanso | | 10 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 13 |  | Abdominal Oblíquo Alternado | 20 Seg |
| 14 |  | Abdominal Pé à Pé | 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.

- 🎬 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.