Abdômen Super Rápido – Nível 2

Intermediário | ⏱ 4 min

1		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
2		Elevação de Quadril	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
4		Elevação de Quadril	x30 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.