Abdômen Tanquinho

Intermediário | ⏱ 4 min

1		Abdominal completo na vertical	x25 Reps
2		Limpador de Chão	x8 Reps
3		Torção Dupla	x30 Reps
4		Elevação pernas em 4 tempos	x10 Reps
5		Abdominal Oblíquo Alternado	x15 Reps
6		Abdominal Pé à Pé	x10 Reps
7		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x20 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.