Abdômen Tanquinho – Nível 2

Intermediário | 11 min

1		Plank Comando	30 Seg
		Descanso	10 Seg
2		Plank Comando	30 Seg
		Descanso	10 Seg
3		Flutter Kicks	30 Seg
		Descanso	10 Seg
4		Flutter Kicks	30 Seg
		Descanso	10 Seg
5		Flutter Kicks	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sit-Ups em V	30 Seg
Descanso			10 Seg
7		Sit-Ups em V	30 Seg
Descanso			10 Seg
8		Sit-Ups em V	30 Seg
Descanso			10 Seg
9		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x25 Reps
Descanso			10 Seg
10		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x25 Reps
Descanso			10 Seg
11		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x25 Reps
Descanso			10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps

Descanso **10 Seg**

13		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps

Descanso **10 Seg**

14		Elevação pernas em 4 tempos	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.