Abdômen Tanquinho para Iniciantes

Iniciante | 4 min

1		Abdominal completo na vertical	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Batida Alternada Abdominais	10 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Abdominal com descanso das mãos	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Crunch Invertido	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Abdominal Pé à Pé	x10 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Abdominal com descanso das mãos	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
7		Crunch Invertido	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
8		Cruzamento alternado dos pés	x10 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.