Abdominal em 8 minutos – Nível 2

Intermediário | 10 min

1		Crunch Invertido	x40 Reps
2		Elevação de Quadril	x40 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps
4		Batida Alternada Abdominais	60 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x60 Reps
6		Abdominal alternada	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
7		Supra abdominal com joelhos no peito	x40 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		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.