Abdominal em 8 minutos – Nível 3

Avançado | 9 min

1		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x50 Reps
2		Impulso para cima com haltere Haltere	x50 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Abdominal Oblíquo Alternado	x25 Reps
4		Torção Dupla	x50 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Elevação pernas em 4 tempos	x25 Reps
6		Cruzamento alternado dos pés	x50 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.