Abdominal “em chamas”

Iniciante | ⏱ 8 min

1		Abdominal com braços cruzados	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Abdominal Pé à Pé	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Retenção de seis polegadas (15cm)	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Crunches elevados	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Rosca reversa	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexões laterais	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Afastamento de pernas	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Alongamento lombar com rotação dos joelhos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Prancha de serra	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Crunches cruzados	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flutter Kicks	30 Seg

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.