Abdominal “insano”

Avançado | 10 min

1		Abdominal alternada	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Batida Alternada Abdominais	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Abdominais Bicicleta	x20 Reps
4		Limpador de Chão	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Abdominal completo na vertical	x20 Reps
6		Flexões em V	x15 Reps
7		Supra abdominal com joelhos no peito	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

8		Elevação de Quadril	**x20** Reps
9		Elevação pernas em 4 tempos	**x10** Reps
10		Torção Dupla	**x20** Reps
11		Abdominal Oblíquo Alternado	**x10** Reps

Descanso **30 Seg**

12		Abdominal alternada	**x5** Reps
13		Batida Alternada Abdominais	**20** Seg
14		Abdominais Bicicleta	**x10** Reps
15		Limpador de Chão	**x5** Reps
16		Abdominal completo na vertical	**x10** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Flexões em V	x10 Reps
18		Supra abdominal com joelhos no peito	x10 Reps
19		Elevação de Quadril	x10 Reps
20		Elevação pernas em 4 tempos	x5 Reps
21		Torção Dupla	x10 Reps
22		Abdominal Oblíquo Alternado	x5 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.

Baixar o app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.