Abdominal “insano” – Nível 2

Avançado | 15 min

1		Cruzamento alternado dos pés	x20 Reps
2		Wide V-Ups	x10 Reps
3		Impulso para cima com haltere Haltere	x20 Reps
4		Plank lateral apoiado no cotovelo	10 Seg

Descanso **45 Seg**

5		Abdominal empurrando as mãos	x20 Reps
6		Elevação de Quadril	x15 Reps
7		Crunch com Rotação Oblíqua	x15 Reps
8		Abdominal empurrando as mãos	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Elevação de Quadril	x15 Reps
10		Crunch com Rotação Oblíqua	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

11		Double leg stretch	x30 Reps
12		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
13		Plank lateral apoiado no cotovelo	20 Seg
14		Elevação pernas em 4 tempos	x10 Reps
15		Crunch Invertido	x30 Reps
16		Elevação pernas em 4 tempos	x10 Reps
17		Elevação de Quadril	x30 Reps

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Crunch com Rotação Oblíqua	x15 Reps
19		Supra abdominal com joelhos no peito	x20 Reps
20		Wide V-Ups	x20 Reps
21		Elevação de Quadril	x20 Reps
22		Abdominal completo na vertical	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.