P.A.G.

Iniciante | 8 min | 78 Kcal

1		Squat	x10 Reps
2		Agachamento afundo	x5 Reps
3		Agachamento Lateral	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x10 Reps
5		Elevação pernas em 4 tempos	x5 Reps
6		Abdominal Pé à Pé	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Extensão do quadril concentrada	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Lançamento lateral com joelho flexionado	x10 Reps
9		Estabilização com elevação da perna	x10 Reps
Descanso			30 Seg
10		Squat	x15 Reps
11		Supra abdominal com joelhos no peito	x15 Reps
12		Estabilização com elevação da perna	x15 Reps
Descanso			30 Seg
13		Agachamento afundo	x8 Reps
14		Elevação pernas em 4 tempos	x8 Reps
15		Extensão do quadril concentrada	x15 Reps
16		Extensão de quadril invertida	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Abify

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.