# P.A.G - Nível 2

Intermediário | 11 min | 108 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Extensão de quadril invertida | x10 Reps |
| 2 |  | Estabilização com elevação da perna | x10 Reps |
| 3 |  | Lançamento lateral com joelho flexionado | x15 Reps |

Descanso **30 Seg**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 |  | Oblique Roll Down | x5 Reps |
| 5 |  | Elevação pernas em 4 tempos | x8 Reps |
| 6 |  | Alongamento duplo de pernas com braços estendidos | x15 Reps |
| 7 |  | Superman | x10 Reps |

Descanso **40 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Squat | x15 Reps |
| 9 |  | Agachamento Lateral | x8 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 10 |  | Squat | x15 Reps |
| 11 |  | Agachamento afundo | x8 Reps |
| | Descanso | | 30 Seg |
| 12 |  | Squat | x15 Reps |
| 13 |  | Afundo Invertido | x8 Reps |
| | Descanso | | 40 Seg |
| 14 |  | Oblique Roll Down | x10 Reps |
| 15 |  | Agachamento afundo | x10 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | Extensão de quadril invertida | x10 Reps |
| | Descanso | | 40 Seg |
| 17 |  | Squat | x20 Reps |
| 18 |  | Superman | x10 Reps |
| 19 |  | Estabilização com elevação da perna | x15 Reps |


**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.