Peitoral e Abdômen Definidos

Intermediário | 13 min

1		Flexão Hindu	x15 Reps
Descanso			10 Seg
2		Flexão Hindu	x15 Reps
Descanso			10 Seg
3		Flexão Hindu	x15 Reps
Descanso			10 Seg
4		Crunch Invertido	x30 Reps
5		Elevação de Quadril	x20 Reps
Descanso			10 Seg
6		Crunch Invertido	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Elevação de Quadril	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
8		Abdominal completo na vertical	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
9		Flexões Diamante (de joelhos)	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
10		Flexões Diamante (de joelhos)	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
11		Flexões Diamante (de joelhos)	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
12		Crunch Invertido	x30 Reps
13		Elevação pernas em 4 tempos	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

14  **Flexões em V com Punhos Cerrados** **x10** Reps

Descanso **15 Seg**

15  **Flexões em V com Punhos Cerrados** **x10** 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.