Pernas, Abdômen e Glúteos

Iniciante | ⏱ 8 min

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.



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.