Pernas, Abdômen e Glúteos – Nível 2

Intermediário | 11 min

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

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.