Prancha de 5 Minutos

Iniciante | ⏱ 4 min

1		Plank	45 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Plank lateral	15 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Prancha de serra	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Plank lateral apoiado no cotovelo	15 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Plank	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank lateral com as pernas cruzadas	15 Seg

Descanso **10 Seg**

7		Plank	45 Seg

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.