Treino Abdominal em Pirâmide

Intermediário | 6 min

1		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x30 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Elevação de Quadril	x30 Reps
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Elevação de Quadril	x20 Reps

Descanso **10 Seg**

7		Elevação de Quadril	x10 Reps

Descanso **5 Seg**

8		Elevação de Quadril	x5 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.