Treino abdominal feminino

Iniciante | 3 min

1		Abdominal empurrando as mãos	x10 Reps
2		Elevação pernas em 4 tempos	x5 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Abdominal com descanso das mãos	x16 Reps
4		Elevação pernas em 4 tempos	x6 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x10 Reps
6		Abdominal alternada	x7 Reps
7		Elevação pernas em 4 tempos	x8 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.