Treino Abdominal para Acordar

Iniciante | 5 min

1		Polichinelos	15 Seg
	Descanso		15 Seg
2		Polichinelos	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Abdominal com braços cruzados	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Batida Alternada Abdominais	20 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Saltos alternados	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Batida Alternada Abdominais	30 Seg
7		Abdominal com braços cruzados	x30 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Saltos alternados	30 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.