Treino Abdominal Super Rápido

Iniciante | ⏱️ 3 min | 🔥 30 Kcal

1		Supra abdominal com joelhos no peito	x30 Reps
2		Supra abdominal com pernas verticais e toque dos tornozelos	x30 Reps
3		Elevação pernas em 4 tempos	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.