Treino de Abdômen Inferior

Iniciante | 4 min

1		Abdominais Bicicleta	20 Seg
2		Elevação pernas em 4 tempos	x5 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Crunch Invertido	20 Seg
4		Batida Alternada Abdominais	20 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Cruzamento alternado dos pés	20 Seg
6		Abdominais Bicicleta	20 Seg
	Descanso		20 Seg
7		Elevação de Quadril	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch Invertido	20 Seg
		Descanso	20 Seg
9		Elevação pernas em 4 tempos	x5 Reps
10		Batida Alternada Abdominais	20 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.