Treino de Oblíquos

Intermediário | ⏱ 4 min

1		Torção Dupla	30 Seg
2		Abdominal Pé à Pé	30 Seg
3		Oblique Roll Down	30 Seg
4		Plank lateral com as pernas cruzadas	30 Seg

Descanso **30 Seg**

5		Russian Twist	30 Seg
6		Abdominal Pé à Pé	30 Seg
7		Torção Dupla	30 Seg
8		Plank lateral com as pernas cruzadas	15 Seg

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.