Treino de Oblíquos – Nível 2

Intermediário | 10 min

1		Plank lateral com as pernas cruzadas	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
2		Plank lateral com as pernas cruzadas	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Plank lateral com as pernas cruzadas	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Flexões laterais	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexões laterais	x10 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexões laterais	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
7		Abdominais oblíquos alternados	30 Seg
		Descanso	15 Seg
8		Abdominais oblíquos alternados	30 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Abdominais oblíquos alternados	30 Seg
		Descanso	15 Seg
10		Torção Dupla	30 Seg
		Descanso	15 Seg
11		Torção Dupla	30 Seg
		Descanso	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Torção Dupla	30 Seg

Descanso **15 Seg**

13		Abdominal Pé à Pé	x25 Reps

Descanso **15 Seg**

14		Abdominal Pé à Pé	x25 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.