Treino de Oblíquos – Nível 3

Avançado | 9 min

1		Plank lateral com as pernas cruzadas	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Plank lateral com as pernas cruzadas	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Flexões laterais	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Flexões laterais	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Abdominais oblíquos alternados	40 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Abdominais oblíquos alternados	40 Seg
		Descanso	15 Seg
7		Torção Dupla	40 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Torção Dupla	40 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Torção Dupla	40 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Abdominal Pé à Pé	x20 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Abdominal Pé à Pé	x20 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Abdominal Pé à Pé	x20 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.