



PLANO DE TREINO ABDOMIAL :

Importante : Todos os exercícios devem ser feitos com uma carga desafiante mas que ao mesmo tempo permita uma execução correta do movimento de modo a evitar lesões e otimizar o treino . Qualquer dúvida que apareça deve-me ser comunicada o mais rápido possível . Este plano de treino foi feito para uso pessoal . Se necessita de algo ajustado as suas capacidades entre em contacto comigo.

eduardomilheirofitness@gmail.com / Instagram : edmilheiropt

Dia 1

Exercício 1 – Prancha 60''

Exercício 2 – Crunches x25

Exercício 3- Prancha lateral 45'' (cada lado)

Exercício 4- Flexão do quadril em banco plano x25

Exercício 5 - Bicicletas x25

Repetir o Circuito entre 4 / 5 vezes

Tempo de descanso entre exercícios : 35''

Dia 2

Exercício 1 – Ab Rollout x20

Exercício 2 – V.UP x25

Exercício 3- mountain climbers 45''

Exercício 4- crunches 60''

Exercício 5- Prancha 60''

Repetir o Circuito entre 4 /5 vezes

Tempo de descanso entre exercícios : 45''

Como podem ver é bastante simples no entanto eficaz , fiz estes exercícios 2x por semana em casa nos meus dias de descanso juntamente com alguns exercícios cardiovasculares e alongamentos . **Respeitem os tempos de descanso !** é fundamental para conseguirem manter uma boa intensidade de treino . Para verem resultados é necessário combinar este treino com uma alimentação adequada . Quando dizem que os abdominais se fazem na cozinha dizem com razão .