100 Kcal

Intermedio | 11 min

1		Saltos de tijera	30 Seg
2		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Patadas al glúteo	40 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Sentadilla con salto	25 Seg
5		Saltos con una pierna alternos	20 Seg
6		Flexionar y estirar	30 Seg
	Descanso		10 Seg
7		Power Skips	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	20 Seg
10		Saltos de tijera	25 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Plancha	30 Seg
12		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
13		Saltos de tijera	30 Seg
14		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	5 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		Plancha	30 Seg
16		Patadas al glúteo	30 Seg
	Descanso		10 Seg
17		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
18		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	30 Seg
	Descanso		5 Seg
19		Saltos de tijera	20 Seg
20		Saltos de tijera	20 Seg
	Descanso		10 Seg
21		Patadas al glúteo	35 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

Este es el entrenamiento en PDF. En la app vives la experiencia completa.

Aquí tienes la estructura técnica. En la app encuentras una experiencia más rica, más dinámica y más viva.

- 🎬 Guía de video con animaciones completas
- 🎵 Música propia para entrenar mejor
- ⚙️ Temporizador y ajustes personalizables
- 📅 Planes progresivos de 30, 60 y 90 días
- ✨ Nuevos entrenamientos generados con inteligencia artificial

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.