100 Kcal

Avanzado | 11 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Saltos de tijera	30 Seg
9		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	20 Seg
10		Saltos con una pierna alternos	30 Seg

Descanso **10 Seg**

11		Plancha	30 Seg
12		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
13		Saltos de tijera	30 Seg

Descanso **10 Seg**

14		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
15		Plancha	30 Seg
16		Patadas al glúteo	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

17  **Saltos con una pierna alternos** **40** Seg

18  **Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza** **40** Seg

19  **Saltos de tijera** **40** Seg

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.