174 kcal

Avanzado | 19 min

1		Flexión de alpinista	40 Seg
2		Saltos de tijera	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Crunch completo en vertical	50 Seg
4		Burpees	40 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Ciclismo para abdominales	45 Seg
6		Sentadilla	40 Seg
7		Cruce alterno de pies	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch completo en vertical	40 Seg
9		Saltos de tijera	40 Seg
	Descanso		20 Seg
10		Burpees con salto	40 Seg
11		Crunch completo en vertical	45 Seg
	Descanso		20 Seg
12		Crunch inverso	45 Seg
13		Saltos de tijera	45 Seg
14		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
15		Patadas al glúteo	45 Seg
16		Flexión a una pierna	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**20 Seg**
17		Flexión de alpinista	**45** Seg
18		Crunch inverso	**45** Seg
19		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	**45** Seg
20		Crunch con los brazos cruzados	**45** Seg
21		Saltos de tijera	**45** Seg
22		Flexión a una pierna	**45** Seg
23		Patadas al glúteo	**30** Seg
24		Flexión de alpinista	**25** 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.