200 Kcal

Intermedio | 26 min

1		Jumping Lunges	30 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Burpees con salto	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Flexión de alpinista	45 Seg
	Descanso		30 Seg
4		Saltos de tijera	45 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Jumping Lunges	40 Seg
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Burpees con salto	40 Seg
7		Saltos de tijera	40 Seg
	Descanso		30 Seg
8		Abdominales empujando con las manos	40 Seg
9		Flexión de alpinista	40 Seg
	Descanso		20 Seg
10		Crunch inverso	30 Seg
11		Burpees con salto	35 Seg
	Descanso		30 Seg
12		Crunch completo en vertical	30 Seg
13		Saltos de tijera	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Crunch con las manos descansando	30 Seg
		Descanso	20 Seg
15		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg
		Descanso	20 Seg
16		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg
		Descanso	20 Seg
17		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	20 Seg
18		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	20 Seg
19		Crunches elevados	40 Seg
20		Flexionar y estirar	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			20 Seg
21		Crunches elevados	40 Seg
22		Flexionar y estirar	40 Seg
23		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg
Descanso			20 Seg
24		Crunch completo en vertical	40 Seg
25		Jumping Lunges	30 Seg
Descanso			20 Seg
26		Ciclismo para abdominales	40 Seg
27		Sentadilla	40 Seg
28		Cruce alterno de pies	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Crunch completo en vertical	40 Seg
30		Saltos de tijera	40 Seg
	Descanso		20 Seg
31		Burpees con salto	40 Seg
32		Crunch completo en vertical	35 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.