207 kcal

Intermedio | 25 min

1		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		15 Seg
2		Burpees con salto	60 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		30 Seg
4		Abdominales empujando con las manos	60 Seg
5		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Crunch inverso	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Burpees con salto	35 Seg
		Descanso	30 Seg
8		Crunch completo en vertical	30 Seg
9		Saltos de tijera	60 Seg
10		Crunch con las manos descansando	30 Seg
		Descanso	20 Seg
11		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg
		Descanso	20 Seg
12		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg
		Descanso	20 Seg
13		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
	Descanso		20 Seg
15		Crunches elevados	40 Seg
16		Flexionar y estirar	40 Seg
	Descanso		20 Seg
17		Crunches elevados	40 Seg
18		Flexionar y estirar	40 Seg
19		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg
	Descanso		20 Seg
20		Crunch completo en vertical	40 Seg
21		Jumping Lunges	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**20 Seg**
22		**Ciclismo para abdominales**	**40** Seg
23		**Sentadilla**	**40** Seg
24		**Cruce alterno de pies**	**40** Seg
25		**Crunch completo en vertical**	**40** Seg
26		**Saltos de tijera**	**40** Seg
Descanso			**20 Seg**
27		**Burpees con salto**	**40** Seg
28		**Crunch completo en vertical**	**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.