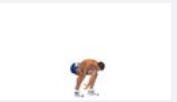
251 kcal

Avanzado | 28 min

1		Flexión de alpinista	40 Seg
2		Saltos de tijera	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Flexión de alpinista	50 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Crunch inverso	45 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Crunch completo en vertical	45 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Crunch con las manos descansando	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	45 Seg
8		Saltos con una pierna alternos	40 Seg
Descanso			20 Seg
9		Crunches elevados	40 Seg
10		Flexionar y estirar	40 Seg
11		Crunches elevados	40 Seg
12		Flexionar y estirar	40 Seg
13		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg
Descanso			20 Seg
14		Crunch completo en vertical	40 Seg
15		Burpees	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**20 Seg**
16		**Ciclismo para abdominales**	**40** Seg
17		**Sentadilla**	**40** Seg
18		**Cruce alterno de pies**	**40** Seg
19		**Crunch completo en vertical**	**40** Seg
20		**Saltos de tijera**	**40** Seg
Descanso			**20 Seg**
21		**Burpees con salto**	**40** Seg
22		**Crunch completo en vertical**	**45** Seg
Descanso			**20 Seg**
23		**Crunch inverso**	**45** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		Saltos de tijera	45 Seg
25		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
26		Patadas al glúteo	45 Seg
27		Flexión a una pierna	45 Seg

Descanso **20 Seg**

28		Flexión de alpinista	45 Seg
29		Crunch inverso	45 Seg
30		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	45 Seg
31		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
32		Saltos de tijera	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Flexión a una pierna	45 Seg
34		Patadas al glúteo	30 Seg
35		Flexión de alpinista	25 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.