280 kcal

Avanzado | 31 min

1		Flexión de alpinista	40 Seg
2		Saltos de tijera	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Abdominales empujando con las manos	45 Seg
5		Flexión de alpinista	50 Seg
	Descanso		20 Seg
6		Crunch inverso	40 Seg
7		Burpees con salto	35 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**20 Seg**
8		Crunch completo en vertical	**40** Seg
9		Saltos de tijera	**40** Seg
Descanso			**20 Seg**
10		Crunch con las manos descansando	**40** Seg
11		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	**45** Seg
12		Saltos con una pierna alternos	**40** Seg
Descanso			**20 Seg**
13		Crunches elevados	**40** Seg
14		Flexionar y estirar	**40** Seg
15		Crunches elevados	**40** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Flexionar y estirar	40 Seg
17		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg
	Descanso		20 Seg
18		Crunch completo en vertical	40 Seg
19		Burpees	40 Seg
	Descanso		20 Seg
20		Ciclismo para abdominales	40 Seg
21		Sentadilla	40 Seg
22		Cruce alterno de pies	40 Seg
23		Crunch completo en vertical	40 Seg
24		Saltos de tijera	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			20 Seg
25		Burpees con salto	40 Seg
26		Crunch completo en vertical	45 Seg
Descanso			20 Seg
27		Crunch inverso	45 Seg
28		Saltos de tijera	45 Seg
29		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
30		Patadas al glúteo	45 Seg
31		Flexión a una pierna	45 Seg
Descanso			20 Seg
32		Flexión de alpinista	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Crunch inverso	45 Seg
34		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	45 Seg
35		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
36		Saltos de tijera	45 Seg
37		Flexión a una pierna	45 Seg
38		Patadas al glúteo	30 Seg
39		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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.