300 Kcal

Avanzado | ⏱ 34 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

14		Crunch con las manos descansando	**40** Seg
15		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	**45** Seg
16		Saltos con una pierna alternos	**40** Seg

Descanso **20 Seg**

17		Crunches elevados	**40** Seg
18		Flexionar y estirar	**40** Seg
19		Crunches elevados	**40** Seg
20		Flexionar y estirar	**40** Seg
21		Cruce alterno de piernas extendidas	**40** Seg

Descanso **20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		Crunch completo en vertical	40 Seg
23		Burpees	40 Seg

Descanso **20 Seg**

24		Ciclismo para abdominales	40 Seg
25		Sentadilla	40 Seg
26		Cruce alterno de pies	40 Seg
27		Crunch completo en vertical	40 Seg
28		Saltos de tijera	40 Seg

Descanso **20 Seg**

29		Burpees con salto	40 Seg
30		Crunch completo en vertical	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

31		Crunch inverso	45 Seg
32		Saltos de tijera	45 Seg
33		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
34		Patadas al glúteo	45 Seg
35		Flexión a una pierna	45 Seg

Descanso **20 Seg**

36		Flexión de alpinista	45 Seg
37		Crunch inverso	45 Seg
38		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	45 Seg
39		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Saltos de tijera	45 Seg
41		Flexión a una pierna	45 Seg
42		Patadas al glúteo	30 Seg
43		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.