336 kcal

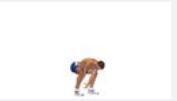
Avanzado | 37 min

1		Saltos de tijera	45 Seg
2		Patadas al glúteo	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Saltos de tijera	60 Seg
4		Abdominales empujando con las manos	40 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Plancha	20 Seg
6		Saltos de tijera	40 Seg
7		Abdominales empujando con las manos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flexión de alpinista	40 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Crunch inverso	30 Seg
10		Burpees con salto	35 Seg
11		Plancha	40 Seg
	Descanso		15 Seg
12		Crunch completo en vertical	30 Seg
13		Saltos de tijera	30 Seg
14		Crunch con las manos descansando	30 Seg
	Descanso		15 Seg
15		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Plancha	40 Seg
17		Saltos con una pierna alternos	40 Seg
	Descanso		15 Seg
18		Saltos con una pierna alternos	40 Seg
19		Crunches elevados	40 Seg
20		Flexionar y estirar	40 Seg
	Descanso		15 Seg
21		Crunches elevados	40 Seg
22		Plancha	30 Seg
23		Flexionar y estirar	40 Seg
24		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			15 Seg
25		Crunch completo en vertical	40 Seg
26		Jumping Lunges	30 Seg
27		Plancha	40 Seg
Descanso			15 Seg
28		Ciclismo para abdominales	40 Seg
29		Sentadilla	40 Seg
30		Cruce alterno de pies	40 Seg
31		Plancha	40 Seg
Descanso			15 Seg
32		Crunch completo en vertical	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Saltos de tijera	40 Seg
		Descanso	15 Seg
34		Burpees con salto	40 Seg
35		Crunch completo en vertical	40 Seg
		Descanso	15 Seg
36		Crunch inverso	45 Seg
37		Saltos con una pierna alternos	45 Seg
		Descanso	15 Seg
38		Crunch inverso	45 Seg
39		Saltos con una pierna alternos	45 Seg
		Descanso	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	40 Seg
41		Crunch inverso	45 Seg
42		Cruce alterno de pies	45 Seg
Descanso			15 Seg
43		Crunch con los brazos cruzados	40 Seg
44		Saltos de tijera	45 Seg
45		Crunch completo en vertical	40 Seg
46		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	40 Seg
Descanso			15 Seg
47		Cruce alterno de pies	40 Seg
48		Saltos de tijera	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Crunch completo en vertical	30 Seg
50		Patadas al glúteo	40 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.