375 kcal

Avanzado | 41 min

1		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	45 Seg
2		Saltos de tijera	45 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Saltos de tijera	45 Seg
4		Patadas al glúteo	45 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Plancha	40 Seg
6		Saltos de tijera	60 Seg
7		Abdominales empujando con las manos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 Seg

Descanso **20 Seg**

9		Burpees con salto	40 Seg
10		Plancha	40 Seg
11		Saltos de tijera	40 Seg
12		Abdominales empujando con las manos	40 Seg
13		Flexión de alpinista	40 Seg

Descanso **20 Seg**

14		Crunch inverso	30 Seg
15		Burpees con salto	35 Seg
16		Plancha	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **15 Seg**

17		Crunch completo en vertical	30 Seg
18		Saltos de tijera	30 Seg
19		Crunch con las manos descansando	30 Seg

Descanso **15 Seg**

20		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg
21		Plancha	40 Seg
22		Saltos con una pierna alternos	40 Seg

Descanso **15 Seg**

23		Saltos con una pierna alternos	40 Seg
24		Crunches elevados	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Flexionar y estirar	40 Seg

Descanso 15 Seg

26		Crunches elevados	40 Seg
27		Plancha	30 Seg
28		Flexionar y estirar	40 Seg
29		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg

Descanso 15 Seg

30		Crunch completo en vertical	40 Seg
31		Jumping Lunges	30 Seg
32		Plancha	40 Seg

Descanso 15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Ciclismo para abdominales	40 Seg
34		Sentadilla	40 Seg
35		Cruce alterno de pies	40 Seg
36		Plancha	40 Seg

Descanso **15 Seg**

37		Crunch completo en vertical	40 Seg
38		Saltos de tijera	40 Seg

Descanso **15 Seg**

39		Burpees con salto	40 Seg
40		Crunch completo en vertical	40 Seg

Descanso **15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Crunch inverso	45 Seg
42		Saltos con una pierna alternos	45 Seg

Descanso **15 Seg**

43		Crunch inverso	45 Seg
44		Saltos con una pierna alternos	45 Seg

Descanso **15 Seg**

45		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	40 Seg
46		Crunch inverso	45 Seg
47		Cruce alterno de pies	45 Seg

Descanso **15 Seg**

48		Crunch con los brazos cruzados	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		Saltos de tijera	45 Seg
50		Crunch completo en vertical	40 Seg
51		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	40 Seg

Descanso **15 Seg**

52		Cruce alterno de pies	40 Seg
53		Saltos de tijera	40 Seg
54		Crunch completo en vertical	30 Seg
55		Patadas al glúteo	40 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.