487 kcal

Avanzado | 53 min

1		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Burpees con salto	60 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Saltos de tijera	60 Seg
5		Burpees	60 Seg
	Descanso		10 Seg
6		Abdominales empujando con las manos	60 Seg

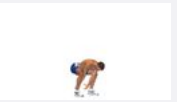
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		20 Seg
8		Burpees con salto	60 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Crunch inverso	60 Seg
10		Burpees con salto	60 Seg
	Descanso		10 Seg
11		Crunch completo en vertical	60 Seg
12		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		20 Seg
13		Crunch con las manos descansando	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	60 Seg
15		Saltos con una pierna alternos	60 Seg

Descanso **20 Seg**

16		Crunches elevados	60 Seg
17		Flexionar y estirar	60 Seg
18		Crunches elevados	60 Seg
19		Flexionar y estirar	60 Seg
20		Cruce alterno de piernas extendidas	60 Seg

Descanso **10 Seg**

21		Crunch completo en vertical	60 Seg
22		Burpees	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

23		Ciclismo para abdominales	40 Seg
24		Sentadilla	40 Seg
25		Cruce alterno de pies	40 Seg
26		Crunch completo en vertical	40 Seg
27		Saltos de tijera	60 Seg

Descanso **10 Seg**

28		Burpees con salto	60 Seg
29		Crunch completo en vertical	45 Seg

Descanso **10 Seg**

30		Crunch inverso	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		Saltos de tijera	60 Seg
32		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
33		Patadas al glúteo	60 Seg
34		Flexión a una pierna	45 Seg
	Descanso		15 Seg
35		Flexión de alpinista	60 Seg
36		Crunch inverso	45 Seg
37		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	60 Seg
38		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
	Descanso		15 Seg
39		Saltos de tijera	45 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		Flexión a una pierna	45 Seg
41		Patadas al glúteo	60 Seg
42		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		15 Seg
43		Patadas al glúteo	60 Seg
	Descanso		15 Seg
44		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		10 Seg
45		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		10 Seg
46		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47		Flexión de alpinista	60 Seg
		Descanso	10 Seg
48		Crunch con los brazos cruzados	x60 Reps
		Descanso	10 Seg
49		Crunch con las manos descansando	x60 Reps

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.