50 Kcal

Principiante | 9 min

1		Patadas al glúteo	30 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	15 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Sentadillas con saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Power Skips	15 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	15 Seg
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Patadas al glúteo	30 Seg
		Descanso	20 Seg
7		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	20 Seg
8		Saltos de tijera	20 Seg
		Descanso	20 Seg
9		Sentadillas con salto de tijera	20 Seg
		Descanso	20 Seg
10		Saltos de tijera	20 Seg
		Descanso	20 Seg
11		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	20 Seg
13		Saltos con una pierna alternos	15 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.