50 Kcal

Intermedio | 7 min

1		Flexión de alpinista	30 Seg
		Descanso	10 Seg
2		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	20 Seg
		Descanso	10 Seg
3		Sentadilla con salto	20 Seg
		Descanso	10 Seg
4		Power Skips	20 Seg
		Descanso	10 Seg
5		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	15 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		10 Seg
7		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
	Descanso		10 Seg
8		Saltos de tijera	25 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Sentadillas con salto de tijera	20 Seg
	Descanso		10 Seg
10		Saltos de tijera	20 Seg
	Descanso		10 Seg
11		Saltos con una pierna alternos	20 Seg
	Descanso		10 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	20 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.