50 Kcal

Avanzado | 5 min

1		Flexión de alpinista	20 Seg
2		Burpees con salto	20 Seg
3		Saltos de tijera	20 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexión de alpinista	30 Seg
5		Burpees con salto	25 Seg
6		Saltos con una pierna alternos	25 Seg
	Descanso		10 Seg
7		Saltos de tijera	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Burpees	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Patadas al glúteo	30 Seg
10		Pulsing Squats	30 Seg
11		Saltos con una pierna alternos	30 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.