685 kcal

Avanzado | 74 min

1		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Flexión de alpinista	50 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexión de alpinista	40 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Patadas al glúteo	60 Seg
5		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	60 Seg
	Descanso		10 Seg
6		Burpees con salto	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

7  **Saltos de tijera** **60** Seg

Descanso **10 Seg**

8  **Saltos de tijera** **60** Seg

Descanso **10 Seg**

9  **Saltos de tijera** **60** Seg

Descanso **10 Seg**

10  **Burpees** **60** Seg

Descanso **10 Seg**

11  **Abdominales empujando con las manos** **60** Seg

12  **Flexión de alpinista** **60** Seg

Descanso **20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Burpees con salto	60 Seg
	Descanso		20 Seg
14		Crunch inverso	60 Seg
15		Burpees con salto	60 Seg
	Descanso		10 Seg
16		Crunch completo en vertical	60 Seg
17		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		20 Seg
18		Crunch con las manos descansando	60 Seg
19		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	60 Seg
20		Saltos con una pierna alternos	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

21		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
22		Crunches elevados	60 Seg
23		Flexionar y estirar	60 Seg
24		Crunches elevados	60 Seg
25		Flexionar y estirar	60 Seg
26		Cruce alterno de piernas extendidas	60 Seg

Descanso **10 Seg**

27		Crunch completo en vertical	60 Seg
28		Burpees	60 Seg

Descanso **10 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		Ciclismo para abdominales	60 Seg
30		Sentadilla	60 Seg
31		Cruce alterno de pies	60 Seg
32		Crunch completo en vertical	60 Seg
33		Saltos de tijera	60 Seg

Descanso **10 Seg**

34		Burpees con salto	60 Seg
35		Crunch completo en vertical	60 Seg

Descanso **10 Seg**

36		Crunch inverso	60 Seg
37		Saltos de tijera	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		Crunch con los brazos cruzados	60 Seg
		Descanso	10 Seg
39		Patadas al glúteo	60 Seg
40		Flexión a una pierna	60 Seg
		Descanso	15 Seg
41		Flexión de alpinista	60 Seg
42		Crunch inverso	60 Seg
		Descanso	10 Seg
43		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	60 Seg
44		Crunch con los brazos cruzados	45 Seg
		Descanso	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		Saltos de tijera	45 Seg
46		Flexión a una pierna	60 Seg
	Descanso		10 Seg
47		Patadas al glúteo	60 Seg
48		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		15 Seg
49		Patadas al glúteo	60 Seg
	Descanso		15 Seg
50		Saltos de tijera	60 Seg
	Descanso		10 Seg
51		Flexión de alpinista	60 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		Saltos de tijera	60 Seg
		Descanso	10 Seg
53		Flexión de alpinista	60 Seg
		Descanso	10 Seg
54		Crunch con los brazos cruzados	x60 Reps
		Descanso	10 Seg
55		Crunch con las manos descansando	x60 Reps
		Descanso	10 Seg
56		Saltos de tijera	60 Seg
57		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
		Descanso	10 Seg
58		Saltos de tijera	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
		Descanso	10 Seg
60		Flexión de alpinista	40 Seg
61		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
62		Flexión de alpinista	60 Seg
		Descanso	10 Seg
63		Saltos con una pierna alternos	60 Seg
64		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	60 Seg
		Descanso	10 Seg
65		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	60 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66



Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio

60
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.