7 Minute Workout

Principiante | 7 min | 69 Kcal

1		Saltos de tijera	20 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexiones	20 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Pectorales hindúes	20 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Patadas al glúteo	20 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Plancha lateral con rotación	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	20 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Saltos de tijera	20 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Patadas alternas	20 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Crunch abdominal	20 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Saltos de tijera	20 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	20 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Burpees	20 Seg
		Descanso	10 Seg
13		Sentadilla	20 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	20 Seg

Abify

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.