7 Minute Workout

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Sentadilla de pared	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Crunch abdominal	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Movimiento de subir escalones Banco / Silla	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sentadilla	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexión de tríceps en el banco Banco / Silla	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Plancha	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Zancadas frontales	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Flexiones con rotación del torso	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank lateral	30 Seg

Quickify

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.