7 Minute Workout - Level 2

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Sentadilla con salto	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Extensión de cadera invertida	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Estiramiento de una pierna	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Pulse Lunges	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Puente con los pies juntos 30 Seg

Descanso 10 Seg

7  Flexiones - Pies sobre el banco 30 Seg

Banco / Silla

Descanso 10 Seg

8  Limpiaparabrisas de suelo 30 Seg

Descanso 10 Seg

9  Sentadillas con saltos de tijera 30 Seg

Descanso 10 Seg

10  Cambio de lados 30 Seg

Descanso 10 Seg

11  Flexión - manos a la anchura del pecho 30 Seg

Descanso 10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexión a una pierna	30 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.