70 Kcal

Intermedio | 7 min

1		Crunch con los brazos cruzados	40 Seg
2		Crunch inverso	40 Seg
3		Patadas al glúteo	30 Seg
4		Ciclismo para abdominales	40 Seg
5		Flexión a una pierna	40 Seg
6		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	35 Seg
7		Crunch completo en vertical	35 Seg
8		Double leg stretch	30 Seg
9		Saltos de tijera	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Patadas oscilantes	30 Seg
11		Flexión a una pierna	30 Seg
12		Saltos de tijera	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.