70 Kcal

Intermedio | 7 min

1		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	40 Seg
2		Flexión de alpinista	30 Seg
3		Flexiones de rodilla	40 Seg
4		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
5		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	40 Seg
6		Flexión de alpinista	10 Seg
7		Pectorales hindúes	30 Seg
8		Flexión de alpinista	30 Seg
9		Flexiones de brazos en el suelo Star	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
11		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	40 Seg
12		Patadas al glúteo	30 Seg
13		Flexiones de rodilla	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.