70 Kcal

Principiante | 9 min

1		Flexionar y estirar	30 Seg
2		Saltos con una pierna alternos	30 Seg
	Descanso		15 Seg
3		Sentadillas con saltos de tijera	30 Seg
4		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	30 Seg
6		Patada lateral en sentadilla	15 Seg
	Descanso		15 Seg
7		Pulsing Squats	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **15 Seg**

8  **Saltos con una pierna alternos** **40** Seg

Descanso **15 Seg**

9  **Flexión de alpinista** **30** Seg

Descanso **15 Seg**

10  **Pulsing Squats** **40** Seg

Descanso **20 Seg**

11  **Sentadillas con salto de tijera** **35** Seg

Descanso **20 Seg**

12  **Sentadillas con salto de tijera** **30** Seg

Descanso **20 Seg**

13  **Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio** **30** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.