70 Kcal

Principiante | 7 min

1		Extensión de cadera invertida	40 Seg
2		Flexionar y estirar	40 Seg
	Descanso		15 Seg
3		Puente con una sola pierna	10 Seg
4		Pulsing Squats	40 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Puente con los pies juntos	40 Seg
6		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	40 Seg
	Descanso		15 Seg
7		Cambio de lados	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	40 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Oscilaciones laterales con pierna recta	10 Seg
10		Pulsing Squats	40 Seg
		Descanso	15 Seg
11		Extensión de cadera concentrada	15 Seg
12		Pulsing Squats	40 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.