8 Minutos

Principiante | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		Abdominales Foot 2 Foot	x15 Reps
2		Abdominales con elevaciones alternas	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Abdominales empujando con las manos	x30 Reps
4		Elevación de piernas en 4 pasos	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Crunch con las manos descansando	x30 Reps
6		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x30 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Crunch con los brazos cruzados	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Abdominales con las rodillas en el pecho	x30 Reps

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.