8 Minutos

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Patadas al glúteo	20 Seg
2		Levantamientos de pantorrilla	x15 Reps
3		Sentadilla	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Patadas al glúteo	20 Seg
5		Levantamientos de pantorrilla	x15 Reps
6		Sentadilla	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Zancadas frontales	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Levantamientos de pantorrilla	x15 Reps
9		Sentadilla	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
10		Zancada lateral	x8 Reps
11		Patadas al glúteo	20 Seg
12		Levantamientos de pantorrilla	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
13		Zancadas frontales	x10 Reps
14		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	20 Seg
15		Levantamientos de pantorrilla	x15 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.