# 8 Minutos - Nivèl 3

Avanzado | 6 min | 59 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Puente con elevación de pantorillas | x20 Reps |
| 2 |  | Sentadilla | x20 Reps |
| 3 |  | Levantamientos de pantorrilla | x20 Reps |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 4 |  | Patada lateral en sentadilla | x15 Reps |
| 5 |  | Levantamientos de pantorrilla | x20 Reps |
| 6 |  | Zancada lateral | x15 Reps |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 7 |  | Flexión de alpinista | x20 Reps |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Sentadilla | x20 Reps |
| 9 |  | Zancadas frontales | x10 Reps |
| 10 |  | Patada lateral en sentadilla | x15 Reps |

## 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.