Abdomen firme – Nivel 2

Intermedio | 13 min

1		Flexión de alpinista	40 Seg
		Descanso	10 Seg
2		Crunch abdominal	25 Seg
3		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	25 Seg
4		Oblique Roll Down	25 Seg
		Descanso	10 Seg
5		Flexión de alpinista	40 Seg
		Descanso	10 Seg
6		Crunch abdominal	25 Seg
7		Crunch inverso	25 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flexión a una pierna	25 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
	Descanso		10 Seg
10		Flexión de alpinista	40 Seg
	Descanso		10 Seg
11		Abdominales Foot 2 Foot	30 Seg
12		Flexión a una pierna	30 Seg
	Descanso		10 Seg
13		Flexión de alpinista	45 Seg
	Descanso		10 Seg
14		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			10 Seg
15		Elevación de piernas en 4 pasos	30 Seg
16		Crunch completo en vertical	30 Seg
Descanso			10 Seg
17		Flexión de alpinista	45 Seg
Descanso			10 Seg
18		Flexión a una pierna	30 Seg
19		Crunch inverso	30 Seg
Descanso			10 Seg
20		Plancha	45 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.