Abdomen firme y tonificado

Principiante | 11 min

1		Saltos de tijera	30 Seg
2		Crunch abdominal	20 Seg
3		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	20 Seg
4		Oblique Roll Down	20 Seg
5		Saltos de tijera	30 Seg
6		Crunch abdominal	20 Seg
7		Crunch inverso	20 Seg
8		Flexión a una pierna	20 Seg
9		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Abdominales Foot 2 Foot	20 Seg
11		Plank lateral con apoyo sobre el codo	20 Seg
12		Flexión a una pierna	20 Seg
13		Saltos de tijera	30 Seg
14		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
15		Elevación de piernas en 4 pasos	20 Seg
16		Crunch completo en vertical	20 Seg
17		Abdominales empujando con las manos	20 Seg
18		Plancha	30 Seg
19		Plank lateral con apoyo sobre el codo	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Seg
21		Patadas al glúteo	45 Seg
22		Saltos de tijera	45 Seg
23		Flexión a una pierna	20 Seg
24		Crunch inverso	20 Seg
25		Plancha	45 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.