Abdominales «1&1»

Principiante | 4 min

1		Abdominales empujando con las manos	60 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Abdominales Foot 2 Foot	60 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Cruce alterno de pies	60 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.