Abdominales «2&2»

Intermedio | 7 min

1		Crunch completo en vertical	60 Seg
	Descanso		15 Seg
2		Crunch completo en vertical	60 Seg
	Descanso		15 Seg
3		Abdominales Foot 2 Foot	60 Seg
	Descanso		15 Seg
4		Abdominales Foot 2 Foot	60 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Flexión a una pierna	60 Seg
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexión a una pierna	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.

- 🎬 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.