Abdominales «3&3»

Avanzado | 10 min

1		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	60 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	60 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	60 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Crunch de codo a rodilla, alterno	60 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Crunch de codo a rodilla, alterno	60 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch de codo a rodilla, alterno	60 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Elevación de piernas en 4 pasos	60 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Elevación de piernas en 4 pasos	60 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Elevación de piernas en 4 pasos	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.