Abdominales al estilo «Creed»

Intermedio | 5 min

1		Plank lateral con piernas cruzadas	15 Seg
2		Scissors Side Crunch	15 Seg
	Descanso		30 Seg
3		Flexión a una pierna	30 Seg
4		Russian Twist	30 Seg
	Descanso		30 Seg
5		Plancha	30 Seg
6		Crunch abdominal	30 Seg
	Descanso		30 Seg
7		Flexión a una pierna	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Plank lateral con piernas cruzadas	15 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.