Abdominales de alta intensidad

Intermedio | 8 min

1		Cruce alterno de piernas extendidas	30 Seg
2		Crunch completo en vertical	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Cruce alterno de piernas extendidas	30 Seg
4		Crunch completo en vertical	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexión a una pierna	x30 Reps
6		Ciclismo para abdominales	30 Seg
	Descanso		15 Seg
7		Flexión a una pierna	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ciclismo para abdominales	30 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Cruce alterno de piernas extendidas	30 Seg
10		Plank lateral con apoyo sobre el codo	x10 Reps

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.