Abdominales de Bruce Lee

Avanzado | 6 min

1		Oblique Roll Down	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Oblique Roll Down	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Abdominales en V	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexión a una pierna	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Wide V-Ups	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Limpiaparabrisas de suelo	30 Seg
	Descanso		10 Seg
7		X-Crunch con abrazos de rodillas	30 Seg
	Descanso		10 Seg
8		Lagartija hacia adelante y hacia atrás	30 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Flexiones laterales de brazos en el suelo	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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.