Abdominales «de locura»

Avanzado | 10 min

1		Abdominales con elevaciones alternas	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Ciclismo para abdominales	x20 Reps
4		Limpiaparabrisas de suelo	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Crunch completo en vertical	x20 Reps
6		Abdominales en V	x15 Reps
7		Abdominales con las rodillas en el pecho	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

8		Flexión a una pierna	**x20** Reps
9		Elevación de piernas en 4 pasos	**x10** Reps
10		Doble giro	**x20** Reps
11		Crunch de codo a rodilla, alterno	**x10** Reps

Descanso **30 Seg**

12		Abdominales con elevaciones alternas	**x5** Reps
13		Cruce alterno de piernas extendidas	**20** Seg
14		Ciclismo para abdominales	**x10** Reps
15		Limpiaparabrisas de suelo	**x5** Reps
16		Crunch completo en vertical	**x10** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Abdominales en V	x10 Reps
18		Abdominales con las rodillas en el pecho	x10 Reps
19		Flexión a una pierna	x10 Reps
20		Elevación de piernas en 4 pasos	x5 Reps
21		Doble giro	x10 Reps
22		Crunch de codo a rodilla, alterno	x5 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.