Abdominales «de locura» – Nivel 2

Avanzado | 15 min

1		Cruce alterno de pies	x20 Reps
2		Wide V-Ups	x10 Reps
3		Abdominal con mancuerna Mancuerna	x20 Reps
4		Plank lateral con apoyo sobre el codo	10 Seg

Descanso **45 Seg**

5		Abdominales empujando con las manos	x20 Reps
6		Flexión a una pierna	x15 Reps
7		Rotación oblicua crunch	x15 Reps
8		Abdominales empujando con las manos	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		Flexión a una pierna	x15 Reps
10		Rotación oblicua crunch	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

11		Double leg stretch	x30 Reps
12		Crunch completo en vertical	x30 Reps
13		Plank lateral con apoyo sobre el codo	20 Seg
14		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
15		Crunch inverso	x30 Reps
16		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
17		Flexión a una pierna	x30 Reps

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Rotación oblicua crunch	x15 Reps
19		Abdominales con las rodillas en el pecho	x20 Reps
20		Wide V-Ups	x20 Reps
21		Flexión a una pierna	x20 Reps
22		Crunch completo en vertical	x20 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.