Abdominales «de locura» – Nivel 3

Avanzado | 19 min

1		Crunch completo en vertical	x30 Reps
2		Plancha	60 Seg
3		Ciclismo para abdominales	x30 Reps
4		Plancha	60 Seg

Descanso **30 Seg**

5		Crunch inverso	x30 Reps
6		Plancha	60 Seg
7		Flexión a una pierna	x30 Reps
8		Cruce alterno de pies	60 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**30 Seg**
9		**Doble giro**	**40** Seg
10		**Abdominales Foot 2 Foot**	**40** Seg
11		**Plank lateral**	**40** Seg
12		**Rotación oblicua crunch**	**40** Seg
Descanso			**30 Seg**
13		**Plank lateral con piernas cruzadas**	**40** Seg
14		**Crunch inverso**	**x30** Reps
15		**Abdominales empujando con las manos**	**x30** Reps
16		**Crunch completo en vertical**	**40** Seg
Descanso			**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x30 Reps
18		Crunch inverso	x30 Reps
19		Flexión a una pierna	x30 Reps
20		Elevación de piernas en 4 pasos	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.