Abdominales definidos

Principiante | 9 min

1		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Crunch con los brazos cruzados	x20 Reps
3		Crunch inverso	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Crunch con los brazos cruzados	x25 Reps
6		Crunch inverso	x25 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Saltos de tijera	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Crunch con los brazos cruzados	x30 Reps
9		Crunch inverso	x30 Reps
		Descanso	10 Seg
10		Saltos de tijera	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Crunch de codo a rodilla, alterno	30 Seg
		Descanso	10 Seg
12		Crunch de codo a rodilla, alterno	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.