Abdominales definidos – Nivel 2

Intermedio | ⏱ 11 min

1		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		15 Seg
2		Crunch con los brazos cruzados	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Crunch inverso	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Flexión de alpinista	40 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch con los brazos cruzados	x30 Reps
7		Crunch inverso	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
8		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Flexión de alpinista	20 Seg
	Descanso		10 Seg
10		Crunch con los brazos cruzados	x30 Reps
11		Crunch inverso	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
12		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Crunch de codo a rodilla, alterno	20 Seg
14		Abdominales Foot 2 Foot	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.