Abdominales en 2 minutos

Principiante | 2 min

1		Abdominales empujando con las manos	x20 Reps
2		Cruce alterno de piernas extendidas	30 Seg
3		Crunch completo en vertical	x20 Reps
4		Cruce alterno de pies	30 Seg

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.