Abdominales en 8 minutos – Nivel 2

Intermedio | 10 min

1		Crunch inverso	x40 Reps
2		Flexión a una pierna	x40 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Elevación de piernas en 4 pasos	x20 Reps
4		Cruce alterno de piernas extendidas	60 Seg
	Descanso		15 Seg
5		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x60 Reps
6		Abdominales con elevaciones alternas	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
7		Abdominales con las rodillas en el pecho	x40 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		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.