Abdominales en 8 minutos – Nivel 3

Avanzado | 9 min

1		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x50 Reps
2		Abdominal con mancuerna Mancuerna	x50 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Crunch de codo a rodilla, alterno	x25 Reps
4		Doble giro	x50 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Elevación de piernas en 4 pasos	x25 Reps
6		Cruce alterno de pies	x50 Reps

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.