Abdominales en pirámide

Intermedio | 6 min

1		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x30 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexión a una pierna	x30 Reps
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexión a una pierna	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
7		Flexión a una pierna	x10 Reps
	Descanso		5 Seg
8		Flexión a una pierna	x5 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.