Abdominales «espartanos»

Avanzado | 9 min

1		Cruce alterno de pies	30 Seg
2		Elevación de piernas en 4 pasos	x15 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Crunch completo en vertical	x25 Reps
4		Flexiones inversas	x25 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Lagartija hacia adelante y hacia atrás	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
6		V Sit-Ups	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Flexión a una pierna	x25 Reps
8		Crunches elevados	x25 Reps

Descanso **10 Seg**

9		Patadas oscilantes	40 Seg

Descanso **15 Seg**

10		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x25 Reps
11		Elevación de piernas en 4 pasos	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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.