Abdominales exprés

Principiante | 3 min | 30 Kcal

1		Abdominales con las rodillas en el pecho	x30 Reps
2		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x30 Reps
3		Elevación de piernas en 4 pasos	x15 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.