Abdominales exprés – Nivel 2

Intermedio | 4 min

1		Crunch completo en vertical	x30 Reps
2		Flexión a una pierna	x30 Reps
Descanso			10 Seg
3		Crunch completo en vertical	x30 Reps
4		Flexión a una pierna	x30 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.