Abdominales inferiores

Principiante | 4 min

1		Ciclismo para abdominales	20 Seg
2		Elevación de piernas en 4 pasos	x5 Reps

Descanso 20 Seg

3		Crunch inverso	20 Seg
4		Cruce alterno de piernas extendidas	20 Seg

Descanso 20 Seg

5		Cruce alterno de pies	20 Seg
6		Ciclismo para abdominales	20 Seg

Descanso 20 Seg

7		Flexión a una pierna	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Crunch inverso	20 Seg
		Descanso	20 Seg
9		Elevación de piernas en 4 pasos	x5 Reps
10		Cruce alterno de piernas extendidas	20 Seg

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.