Abdominales inferiores – Nivel 3

Avanzado | 8 min

1		Flexiones inversas	x40 Reps
2		Cruce alterno de piernas extendidas	40 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Crunch inverso	x45 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Cruce alterno de pies	20 Seg
5		Elevación de piernas en 4 pasos	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
6		Cruce alterno de pies	30 Seg
7		Flexión a una pierna	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			**10 Seg**
8		**Elevación de piernas en 4 pasos**	**x20** Reps
9		**Cruce alterno de pies**	**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.