Abdominales marcados

Intermedio | 4 min

1		Crunch completo en vertical	x25 Reps
2		Limpiaparabrisas de suelo	x8 Reps
3		Doble giro	x30 Reps
4		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
5		Crunch de codo a rodilla, alterno	x15 Reps
6		Abdominales Foot 2 Foot	x10 Reps
7		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.