Abdominales marcados – Nivel 2

Intermedio | 11 min

1		Commando Plank	30 Seg
		Descanso	10 Seg
2		Commando Plank	30 Seg
		Descanso	10 Seg
3		Patadas oscilantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
4		Patadas oscilantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
5		Patadas oscilantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups	30 Seg
Descanso			10 Seg
7		V Sit-Ups	30 Seg
Descanso			10 Seg
8		V Sit-Ups	30 Seg
Descanso			10 Seg
9		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x25 Reps
Descanso			10 Seg
10		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x25 Reps
Descanso			10 Seg
11		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x25 Reps
Descanso			10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Elevación de piernas en 4 pasos **x20** Reps

Descanso **10 Seg**

13  Elevación de piernas en 4 pasos **x20** Reps

Descanso **10 Seg**

14  Elevación de piernas en 4 pasos **x20** 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.