Abdominales marcados: principiantes

Principiante | 4 min

1		Crunch completo en vertical	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Cruce alterno de piernas extendidas	10 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Crunch con las manos descansando	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Crunch inverso	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Abdominales Foot 2 Foot	x10 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Crunch con las manos descansando	x10 Reps

Descanso **10 Seg**

7		Crunch inverso	x10 Reps

Descanso **10 Seg**

8		Cruce alterno de pies	x10 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.