Abdominales oblicuos – Nivel 2

Intermedio | 10 min

1		Plank lateral con piernas cruzadas	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
2		Plank lateral con piernas cruzadas	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Plank lateral con piernas cruzadas	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Flexiones laterales de brazos en el suelo	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexiones laterales de brazos en el suelo	x10 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones laterales de brazos en el suelo	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
7		Hacer la bicicleta en posición supina	30 Seg
		Descanso	15 Seg
8		Hacer la bicicleta en posición supina	30 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Hacer la bicicleta en posición supina	30 Seg
		Descanso	15 Seg
10		Doble giro	30 Seg
		Descanso	15 Seg
11		Doble giro	30 Seg
		Descanso	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Doble giro	30 Seg
	Descanso		15 Seg
13		Abdominales Foot 2 Foot	x25 Reps
	Descanso		15 Seg
14		Abdominales Foot 2 Foot	x25 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.