Abdominales oblicuos – Nivel 3

Avanzado | 9 min

1		Plank lateral con piernas cruzadas	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Plank lateral con piernas cruzadas	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones laterales de brazos en el suelo	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Flexiones laterales de brazos en el suelo	x15 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Hacer la bicicleta en posición supina	40 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hacer la bicicleta en posición supina	40 Seg
		Descanso	15 Seg
7		Doble giro	40 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Doble giro	40 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Doble giro	40 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Abdominales Foot 2 Foot	x20 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Abdominales Foot 2 Foot	x20 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Abdominales Foot 2 Foot	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.