Abdominales para despertar

Principiante | 5 min

1		Saltos de tijera	15 Seg
	Descanso		15 Seg
2		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Crunch con los brazos cruzados	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Cruce alterno de piernas extendidas	20 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Saltos con una pierna alternos	20 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Cruce alterno de piernas extendidas	30 Seg
7		Crunch con los brazos cruzados	x30 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Saltos con una pierna alternos	30 Seg

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.