Abdominales para el verano

Intermedio | 4 min

1		Crunch inverso	40 Seg
	Descanso		20 Seg
2		X-Crunch con abrazos de rodillas	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Elevación de piernas en 4 pasos	40 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.