Abdominales para mujer – 2

Intermedio | 5 min

1		Abdominales empujando con las manos	x25 Reps
	Descanso		15 Seg
2		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Crunch con las manos descansando	x15 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x15 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Abdominales con elevaciones alternas	x10 Reps

Descanso **15 Seg**

7		Elevación de piernas en 4 pasos	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.