Abdominales para mujer

Principiante | 3 min

1		Abdominales empujando con las manos	x10 Reps
2		Elevación de piernas en 4 pasos	x5 Reps

Descanso 15 Seg

3		Crunch con las manos descansando	x16 Reps
4		Elevación de piernas en 4 pasos	x6 Reps

Descanso 15 Seg

5		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x10 Reps
6		Abdominales con elevaciones alternas	x7 Reps
7		Elevación de piernas en 4 pasos	x8 Reps

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.