Abdominales + pecho

Principiante | 10 min

1		Flexiones de rodilla	x20 Reps
2		Abdominales con las rodillas en el pecho	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps
4		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x20 Reps
	Descanso		45 Seg
5		Flexiones	x20 Reps
6		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
	Descanso		45 Seg
7		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Ciclismo para abdominales	x20 Reps
		Descanso	45 Seg
9		Flexiones	x20 Reps
10		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps
11		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
12		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.