Abdominales + Pecho – Nivel 2

Intermedio | 13 min

1		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x20 Reps
2		Elevación de piernas en 4 pasos	x10 Reps
3		Crunch completo en vertical	x20 Reps
4		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps

Descanso **30 Seg**

5		Flexiones	x30 Reps
6		X-Crunch con abrazos de rodillas	x20 Reps
7		Crunch inverso	x30 Reps
8		Flexiones con rotación del torso	x5 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso			40 Seg
9		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
10		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x20 Reps
11		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
12		Crunch inverso	x20 Reps
Descanso			40 Seg
13		Rotación oblicua crunch	x20 Reps
14		Crunch completo en vertical	x20 Reps
15		Crunch inverso	x20 Reps
16		Flexiones con rotación del torso	x5 Reps
17		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	**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.