Abdominales + pecho – Nivel 3

Avanzado | 12 min

1		Commando Plank	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Commando Plank	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones explosivas	20 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexiones explosivas	20 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Crunch completo en vertical	x30 Reps
6		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

7  ● **Crunch completo en vertical** **x30** Reps

8  ● **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x30** Reps

Descanso **10 Seg**

9  ● **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x30** Reps

10  ● **Crunch completo en vertical** **x30** Reps

Descanso **10 Seg**

11  ● **Elevación de piernas en 4 pasos** **x20** Reps

Descanso **10 Seg**

12  ● **Elevación de piernas en 4 pasos** **x20** Reps

Descanso **10 Seg**

13  ● **Flexiones de brazos en el suelo Star** **x30** 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.