# Abdominales + Pecho - Nivèl 3

Avanzado | 21 min | 206 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Abdominales con las rodillas en el pecho | x20 Reps |
| 2 |  | Flexiones con rotación del torso | x10 Reps |
| | Descanso | | 40 Seg |
| 3 |  | Elevación de piernas en 4 pasos | x15 Reps |
| 4 |  | Flexiones en V con puños cerrados | x15 Reps |
| | Descanso | | 40 Seg |
| 5 |  | Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos | x30 Reps |
| 6 |  | Flexiones explosivas | 40 Seg |
| | Descanso | | 40 Seg |
| 7 |  | Cruce alterno de pies | 30 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman" | x30 Reps |
| | | Descanso | 40 Seg |
| 9 |  | Abdominales en V | 30 Seg |
| 10 |  | Flexiones de brazos en el suelo Star | x30 Reps |
| | | Descanso | 40 Seg |
| 11 |  | Pectorales hindúes | x25 Reps |
| 12 |  | Plank lateral con piernas cruzadas | x10 Reps |
| | | Descanso | 40 Seg |
| 13 |  | Doble giro | 30 Seg |
| 14 |  | Flexión - manos a la anchura del pecho | x30 Reps |
| | | Descanso | 60 Seg |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 |  | Elevación de piernas en 4 pasos | x20 Reps |
| 16 |  | Crunch con las manos descansando | x30 Reps |
| 17 |  | Crunch de codo a rodilla, alterno | x30 Reps |
| | Descanso | | 60 Seg |
| 18 |  | Flexiones espartanas | 30 Seg |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 19 |  | Flexión - manos a la anchura del pecho | x30 Reps |
| | Descanso | | 20 Seg |
| 20 |  | Flexiones explosivas | 30 Seg |


**Chestify**

**Este es el entrenamiento en PDF. En la app vives la experi**

Aquí tienes la est entras una experiencia más ric

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.