Abdominales + Pecho – Nivel 3

Avanzado | 21 min

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

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.