Abdominales y glúteos

Intermedio | 9 min

1		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Abdominales empujando con las manos	x30 Reps
4		Cruce alterno de pies	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Puente con una sola pierna	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
6		Puente con una sola pierna	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Abdominales empujando con las manos	x25 Reps
8		Cruce alterno de pies	30 Seg
	Descanso		10 Seg
9		Extensión de cadera invertida	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
10		Extensión de cadera invertida	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
11		Abdominales empujando con las manos	x25 Reps
12		Cruce alterno de pies	30 Seg
	Descanso		10 Seg
13		Estiramiento de una pierna	40 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.