Boot Camp

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Flexionar y estirar	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		V Sit-Ups	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Sentadilla de pared	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Commando Plank	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Patadas oscilantes	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman"	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Hacer la bicicleta en posición supina	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Estocadas con salto	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Saltos en cuclillas	30 Seg

Quickify

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.