Calorie Burn

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Saltos en tijera tocando los dedos de los pies	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Zancada trasera con patada	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Commando Plank	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Power Skips	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Jackknives laterales	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Puente con una sola pierna	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Patadas alternas	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Zancada lateral	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Plancha lateral con rotación	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Flexiones de brazos en el suelo Star	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Stutter Steps	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.