Focus on Abs

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Ciclismo para abdominales	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Crunch inverso	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Saltos de tijera	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Crunch completo en vertical	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexión de alpinista	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Crunch abdominal	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Saltos de tijera	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Elevación de piernas en 4 pasos	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexión de alpinista	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.