Listo para el verano ADVANCED

Avanzado | 10 min | 98 Kcal

1		Puente con una sola pierna	x10 Reps
2		Extensión de cadera invertida	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Pulse Lunges	x10 Reps
4		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
5		Puente con los pies juntos	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
6		Puente con los pies juntos	x30 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
8		Sentadilla	x30 Reps
		Descanso	15 Seg
9		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
10		Sentadilla	x30 Reps
		Descanso	15 Seg
11		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	15 Seg
12		Sentadilla	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Buttify

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.