Lower Body

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

1		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Crunch de codo a rodilla, alterno	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Jumping Lunges	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Patadas al glúteo	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Sentadilla con salto	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sentadilla de pared	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Patada lateral en sentadilla	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Sentadilla con mancuerna Mancuerna	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Prone Leg Lift Alternated	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Zancada lateral	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Oscilaciones laterales con pierna recta	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.