Pecho y abdominales para lucir

Intermedio | 13 min

1		Pectorales hindúes	x15 Reps
Descanso			10 Seg
2		Pectorales hindúes	x15 Reps
Descanso			10 Seg
3		Pectorales hindúes	x15 Reps
Descanso			10 Seg
4		Crunch inverso	x30 Reps
5		Flexión a una pierna	x20 Reps
Descanso			10 Seg
6		Crunch inverso	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Flexión a una pierna	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
8		Crunch completo en vertical	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
9		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
10		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
11		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x25 Reps
	Descanso		10 Seg
12		Crunch inverso	x30 Reps
13		Elevación de piernas en 4 pasos	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **10 Seg**

14  **Flexiones en V con puños cerrados** **x10** Reps

Descanso **15 Seg**

15  **Flexiones en V con puños cerrados** **x10** Reps

P4P

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.