Piernas, abs y glúteos

Principiante | 8 min

1		Sentadilla	x10 Reps
2		Zancadas frontales	x5 Reps
3		Zancada lateral	x5 Reps

Descanso **30 Seg**

4		Abdominales con piernas en posición vertical y contacto con los tobillos	x10 Reps
5		Elevación de piernas en 4 pasos	x5 Reps
6		Abdominales Foot 2 Foot	x5 Reps

Descanso **30 Seg**

7		Extensión de cadera concentrada	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Salto lateral con rodilla doblada	x10 Reps
9		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps

Descanso **30 Seg**

10		Sentadilla	x15 Reps
11		Abdominales con las rodillas en el pecho	x15 Reps
12		Estabilización con elevación de la pierna	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

13		Zancadas frontales	x8 Reps
14		Elevación de piernas en 4 pasos	x8 Reps
15		Extensión de cadera concentrada	x15 Reps
16		Extensión de cadera invertida	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.