Piernas, abs y glúteos – Nivel 2

Intermedio | 11 min

1		Extensión de cadera invertida	x10 Reps
2		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps
3		Salto lateral con rodilla doblada	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

4		Oblique Roll Down	x5 Reps
5		Elevación de piernas en 4 pasos	x8 Reps
6		Estiramiento con ambas piernas y brazos extendidos	x15 Reps
7		Supermán	x10 Reps

Descanso **40 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sentadilla	x15 Reps
9		Zancada lateral	x8 Reps
	Descanso		30 Seg
10		Sentadilla	x15 Reps
11		Zancadas frontales	x8 Reps
	Descanso		30 Seg
12		Sentadilla	x15 Reps
13		Estocada inversa	x8 Reps
	Descanso		40 Seg
14		Oblique Roll Down	x10 Reps
15		Zancadas frontales	x10 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		Extensión de cadera invertida	x10 Reps

Descanso **40 Seg**

17		Sentadilla	x20 Reps
18		Supermán	x10 Reps
19		Estabilización con elevación de la pierna	x15 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.