Piernas, abs y glúteos – Nivel 3

Avanzado | 15 min

1		Patada lateral en sentadilla	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
2		Supermán	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Flexión de alpinista	31 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Puente	x30 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Cruce alterno de pies	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Estabilización con elevación de la pierna	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
7		Puente con una sola pierna	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
8		Oscilaciones laterales con pierna recta	x10 Reps
	Descanso		0 Seg
9		Flexionar y estirar	30 Seg
	Descanso		0 Seg
10		Cambio de lados	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
11		Hacer la bicicleta en posición supina	x30 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	x10 Reps
		Descanso	0 Seg
13		Patadas alternas	30 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Stutter Steps	30 Seg
		Descanso	10 Seg
15		Jackknives laterales	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
16		Separaciones de piernas	x25 Reps
		Descanso	10 Seg
17		Jumping Lunges	30 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Sentadillas en plié con elevación por encima de la cabeza	x30 Reps

Descanso **10 Seg**

19		Puente con una sola pierna	x8 Reps
20		Cambio de lados	x8 Reps

Descanso **15 Seg**

21		Puente con los pies juntos	x20 Reps
22		Elevación de piernas en 4 pasos	x20 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.