Piernas «de locura»

Avanzado | 10 min

1		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Flexión de alpinista	30 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Zancadas frontales	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
5		Zancadas frontales	x10 Reps
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
7		Flexión de alpinista	15 Seg
		Descanso	15 Seg
8		Flexión de alpinista	15 Seg
		Descanso	15 Seg
9		Flexión de alpinista	15 Seg
		Descanso	20 Seg
10		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Zancadas frontales	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
13		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
14		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
15		Pulsing Squats	30 Seg
		Descanso	10 Seg
16		Pulsing Squats	30 Seg

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.