Piernas en 8 minutos – Nivel 2

Intermedio | 7 min

1		Saltos de tijera	20 Seg
2		Sentadilla	x20 Reps
3		Levantamientos de pantorrilla	x20 Reps

Descanso 20 Seg

4		Patadas al glúteo	20 Seg
5		Puente con elevación de pantorillas	x20 Reps
6		Patada lateral en sentadilla	x20 Reps

Descanso 20 Seg

7		Puente con elevación de pantorillas	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sentadilla	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
9		Zancada lateral	x6 Reps
10		Levantamientos de pantorrilla	x20 Reps
11		Puente con elevación de pantorillas	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.

- 🎬 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.