Piernas en 8 minutos – Nivel 3

Avanzado | 6 min

1		Puente con elevación de pantorillas	x20 Reps
2		Sentadilla	x20 Reps
3		Levantamientos de pantorrilla	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Patada lateral en sentadilla	x15 Reps
5		Levantamientos de pantorrilla	x20 Reps
6		Zancada lateral	x15 Reps
	Descanso		15 Seg
7		Flexión de alpinista	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Sentadilla	x20 Reps
9		Zancadas frontales	x10 Reps
10		Patada lateral en sentadilla	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.