Piernas en pirámide

Avanzado | 5 min

1		Zancadas frontales	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Zancadas frontales	x12 Reps
	Descanso		25 Seg
3		Zancadas frontales	x10 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Zancadas frontales	x8 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Zancadas frontales	x5 Reps
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Sentadilla	x15 Reps

Descanso 10 Seg

7		Sentadilla	x10 Reps

Descanso 5 Seg

8		Sentadilla	x5 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.