Piernas «fábrica de músculo»

Intermedio | 11 min

1		Sentadilla apoyada en la pared	x30 Reps
	Descanso		40 Seg
2		Sentadilla apoyada en la pared	x30 Reps
	Descanso		40 Seg
3		Sentadilla apoyada en la pared	x30 Reps
	Descanso		60 Seg
4		Pulsing Squats	30 Seg
	Descanso		60 Seg
5		Zancadas frontales	x7 Reps
	Descanso		40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Zancadas frontales	x7 Reps
	Descanso		40 Seg
7		Zancadas frontales	x7 Reps
	Descanso		60 Seg
8		Zancada trasera con patada	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
9		Zancada trasera con patada	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
10		Zancada trasera con patada	x10 Reps

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.