Piernas para el verano

Intermedio | 3 min

1		Pulse Lunges	20 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Flexión de alpinista	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Sentadilla apoyada en la pared	40 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Pasos laterales alternos	40 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.