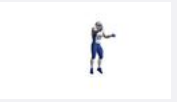
Piernas «voy a por ello»

Principiante | 5 min

1		Cross Jump	30 Seg
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 Seg
3		Quick Steps Light	60 Seg
4		Lateral skaters	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Air Squat Bent Arms	30 Seg
6		Stutter Steps	30 Seg
7		Cross Jump Rotation	30 Seg
8		Burpees con salto	30 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.