Plancha de 5 minutos

Principiante | 4 min

1		Plancha	45 Seg
		Descanso	10 Seg
2		Plank lateral	15 Seg
		Descanso	10 Seg
3		Lagartija hacia adelante y hacia atrás	30 Seg
		Descanso	10 Seg
4		Plank lateral con apoyo sobre el codo	15 Seg
		Descanso	10 Seg
5		Plancha	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Plank lateral con piernas cruzadas	15 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Plancha	45 Seg

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.