

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE **ABDOMINALES** FOODSPRING

PRINCIPIANTES:

 X3

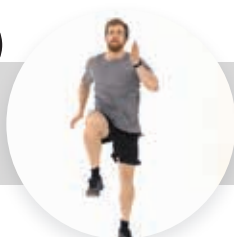
AVANZADOS:

 X4

EXPERTOS:

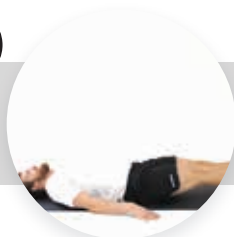
 X5

1



20 SEGUNDOS DE
HIGH KNEES
10 SEGUNDOS DE PAUSA

2



20 SEGUNDOS DE
ELEVACIONES DE PIERNAS
10 SEGUNDOS DE PAUSA

3



20 SEGUNDOS DE
ABDOMINALES
10 SEGUNDOS DE PAUSA

4



20 SEGUNDOS DE
GIROS RUSOS
10 SEGUNDOS DE PAUSA

5



20 SEGUNDOS DE
PLANCHAS
10 SEGUNDOS DE PAUSA

6



20 SEGUNDOS DE
CRUNCHES
10 SEGUNDOS DE PAUSA