

# Programa de Abdominales en casa - AV Personal Trainer



[www.avpersonaltrainer.com](http://www.avpersonaltrainer.com)

# PROGRAMA DE ABS EN CASA



2 por semana



del 01/10/2020  
al 12/11/2020



ADRIAN  
VAZQUEZ  
SERRA

## Sesión 1

10 ejercicios 98 minutos 1363 MOVES 409 kcal

### 1 - Ejercicio libre - Flexión del codo y de la pierna opuestos - de pie



30 rep x 30 seg  
30 rep x 30 seg  
30 rep x 60 seg

### 2 - Ejercicio libre - Torsión del tronco - sobre una rodilla



20 rep x 30 seg  
20 rep x 30 seg  
20 rep x 60 seg

### 3 - Ejercicio libre - Abdominal con manos detrás de la nuca



20 rep x 30 seg  
25 rep x 30 seg  
30 rep x 60 seg  
14 rep x 60 seg

### 4 - Ejercicio libre - Abdominal con bicicleta - codo a la rodilla



20 rep x 30 seg  
30 rep x 30 seg  
40 rep x 60 seg  
14 rep x 60 seg

### 5 - Ejercicio libre - Abdominal invertido - supino en L



10 rep x 30 seg  
15 rep x 30 seg  
20 rep x 60 seg  
14 rep x 60 seg

### 6 - Ejercicio libre - Giro ruso



20 rep x 30 seg  
20 rep x 30 seg  
20 rep x 60 seg

### 7 - Ejercicio libre - Plancha - rotación en T



10 rep x 30 seg  
10 rep x 30 seg  
20 rep x 60 seg

### 8 - Ejercicio libre - Rodillas al pecho alternadas - brazos al suelo



20 rep x 30 seg  
30 rep x 30 seg  
40 rep x 60 seg

### 9 - Ejercicio libre - Plancha - elevación del brazo



20 rep x 30 seg  
20 rep x 30 seg  
20 rep x 60 seg

### 10 - Ejercicio libre - Cuerpo extendido de costado sobre el codo



30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg