8 Minutos

Principiante | 9 min | 88 Kcal

1		Flexiones de rodilla	x20 Reps
2		Flexiones de rodillas en el banco Banco / Silla	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x20 Reps
4		Flexión atlas 2 Bancos /2 Sillas	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexiones de rodilla	x20 Reps
6		Flexiones de rodillas en el banco Banco / Silla	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
7		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Flexión atlas 2 Bancos /2 Sillas	x10 Reps
9		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
10		Flexiones de rodillas en el banco Banco / Silla	x15 Reps
11		Flexiones de rodilla	x20 Reps
12		Flexión atlas 2 Bancos /2 Sillas	x10 Reps

Chestify

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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.