8 Minutos

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		**Curls alternados** Mancuerna	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
2		**Curls con barra** Pesas	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
3		**Dumbbell lateral raises** Mancuerna	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
4		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**
5		**Patadas de tríceps** Mancuerna	**x15** Reps
	Descanso		**25 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Alternate front raise

Mancuerna

x15
Reps

Descanso **25 Seg**

7



Curl de bíceps con rotación

Mancuerna

x15
Reps

Descanso **25 Seg**

8



Extensión de tríceps con mancuernas

Mancuerna

x15
Reps

Descanso **25 Seg**

9



Rear raise

Mancuerna

x15
Reps

Armify

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.