8 Minutos - Nivel 2

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

1		Flexiones	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
2		Flexiones	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
3		Flexiones	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
4		Flexión - manos a la anchura del pecho	x16 Reps
	Descanso		25 Seg
5		Flexión - manos a la anchura del pecho	x16 Reps
	Descanso		25 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Flexión - manos a la anchura del pecho**

x16
Reps

Descanso **25 Seg**

7



- **Flexiones - Pies sobre el banco**

Banco / Silla

x16
Reps

Descanso **25 Seg**

8



- **Flexiones - Pies sobre el banco**

Banco / Silla

x16
Reps

Descanso **25 Seg**

9



- **Flexiones - Pies sobre el banco**

Banco / Silla

x16
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.