8 Minutos – Nivel 3

Avanzado | 8 min | 78 Kcal

1		Flexiones de rodilla	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
2		Flexiones de rodilla	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Flexiones	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
4		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x30 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexión atlas 2 Bancos /2 Sillas	x25 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



● **Flexiones de rodillas en el banco**

Banco / Silla

x30
Reps

Descanso **15 Seg**

7



● **Flexiones en V con puños cerrados**

x10
Reps

Descanso **15 Seg**

8



● **Flexiones en V con puños cerrados**

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.

- 🎬 Guía de video con animaciones completas
- 🎵 Música propia para entrenar mejor
- ⚙️ Temporizador y ajustes personalizables
- 📅 Planes progresivos de 30, 60 y 90 días
- ✨ Nuevos entrenamientos generados con inteligencia artificial

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.