Brazos «de locura»

Avanzado | 12 min

1		Curls con barra Pesas	20 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Curls alternados tipo martillo Mancuerna	20 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Curls con barra Pesas	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Curls alternados tipo martillo Mancuerna	30 Seg
	Descanso		30 Seg
5		Extensión de tríceps con mancuernas Mancuerna	30 Seg
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
7		**Patadas de tríceps** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**5 Seg**
8		**Fondos entre bancos** 2 Bancos /2 Sillas	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
9		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
10		**Curl alternado sentado** Banco / Silla	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
11		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
12		**Curl alternado sentado** Banco / Silla	**x20** Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **30 Seg**

13 

Fondos entre bancos

2 Bancos /2 Sillas

30 Seg

14 

Curl de bíceps con rotación

Mancuerna

30 Seg

Descanso **15 Seg**

15 

Dumbbell lateral raises

Mancuerna

x25 Reps

Descanso **20 Seg**

16 

Dumbbell lateral raises

Mancuerna

x25 Reps

P4P

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.