Brazos «de locura» – Nivel 2

Avanzado | 20 min

1		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**x25** Reps
	Descanso		**25 Seg**
2		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
3		**Dumbbell lateral raises** Mancuerna	**x25** Reps
	Descanso		**25 Seg**
4		**Rear raise** Mancuerna	**x25** Reps
	Descanso		**30 Seg**
5		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**x30** Reps
6		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **45 Seg**

7 

● **Dumbbell lateral raises**

Mancuerna

x30
Reps

Descanso **30 Seg**

8 

● **Rear raise**

Mancuerna

x30
Reps

Descanso **45 Seg**

9 

● **Curls con barra**

Pesas

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

10 

● **Curls de muñeca con barra**

Pesas

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

11 

● **Curls con barra**

Pesas

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

12 

● **Curls de muñeca con barra**

Pesas

x20
Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

13 

● **Curls con barra**

Pesas

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

14 

● **Curls de muñeca con barra**

Pesas

x20
Reps

Descanso **45 Seg**

15 

● **Curl alternado sentado**

Banco / Silla

x25
Reps

Descanso **30 Seg**

16 

● **Curl alternado sentado**

Banco / Silla

x25
Reps

Descanso **30 Seg**

17 

● **Alternate front raise**

Mancuerna

x30
Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.