Brazos GRANDES

Intermedio | 12 min | 118 Kcal

1		Curls con barra Pesas	x20 Reps
	Descanso		40 Seg
2		Curls con barra Pesas	x18 Reps
	Descanso		40 Seg
3		Curls con barra Pesas	x16 Reps
	Descanso		40 Seg
4		Curls con barra Pesas	x14 Reps
	Descanso		40 Seg
5		Curls con barra Pesas	x12 Reps
	Descanso		40 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Curl alternado sentado Pesas	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
7		Curl alternado sentado Pesas	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
8		Curl alternado sentado Pesas	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
9		Curl de bíceps con rotación Mancuerna	x10 Reps
	Descanso		40 Seg
10		Curl de bíceps con rotación Mancuerna	x20 Reps
	Descanso		60 Seg
11		Curls con barra Pesas	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.