Brazos grandes y fuertes

Intermedio | 12 min

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** Banco / Silla	**x10** Reps
	Descanso		**40 Seg**
7		**Curl alternado sentado** Banco / Silla	**x10** Reps
	Descanso		**40 Seg**
8		**Curl alternado sentado** Banco / Silla	**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.

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.