Brazos para el verano

Principiante | 11 min

1		**Curl invertido con barra** Pesas	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
2		**Patadas de tríceps** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
3		**Alternate front raise** Mancuerna	**x30** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
5		**Curls con barra** Pesas	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Dumbbell lateral raises

Mancuerna

x30

Reps

Descanso **30 Seg**

7



Flexión de tríceps en el banco

Banco / Silla

30

Seg

Descanso **30 Seg**

8



Curls alternados tipo martillo

Mancuerna

30

Seg

Descanso **30 Seg**

9



Extensión de tríceps con mancuernas

Mancuerna

30

Seg

Descanso **30 Seg**

10



Rear 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.