# Brazos tonificados

Intermedio | 8 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | **Curl de bíceps con rotación**<br>Mancuerna | **30**<br>Seg |
| 2 |  | **Extensión de tríceps con mancuernas**<br>Mancuerna | **30**<br>Seg |
| | Descanso | | **15 Seg** |
| 3 |  | **Flexión de tríceps en el banco**<br>Banco / Silla | **x20**<br>Reps |
| | Descanso | | **15 Seg** |
| 4 |  | **Curl de bíceps con rotación**<br>Mancuerna | **30**<br>Seg |
| 5 |  | **Extensión de tríceps con mancuernas**<br>Mancuerna | **30**<br>Seg |
| | Descanso | | **15 Seg** |
| 6 |  | **Flexión de tríceps en el banco**<br>Banco / Silla | **x20**<br>Reps |
| | Descanso | | **15 Seg** |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | Curls alternados tipo martillo<br>Mancuerna | 30<br>Seg |
| 8 |  | Patadas de tríceps<br>Mancuerna | 30<br>Seg |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 9 |  | Flexión de tríceps en el banco<br>Banco / Silla | x20<br>Reps |
| | Descanso | | 15 Seg |
| 10 |  | Extensión de tríceps con mancuernas<br>Mancuerna | 30<br>Seg |
| 11 |  | Patadas de tríceps<br>Mancuerna | 30<br>Seg |
| 12 |  | Flexión de tríceps en el banco<br>Banco / Silla | 30<br>Seg |

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.