Creed

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

1		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	30 Seg
	Descanso		30 Seg
2		Flexiones	30 Seg
	Descanso		30 Seg
3		Flexiones explosivas	30 Seg
	Descanso		30 Seg
4		Flexiones en V con puños cerrados	30 Seg
	Descanso		30 Seg
5		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	30 Seg
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones	30 Seg
		Descanso	30 Seg
7		Flexiones explosivas	30 Seg
		Descanso	30 Seg
8		Flexiones en V con puños cerrados	30 Seg

Chestify

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.