El desafío

Intermedio | 5 min | 49 Kcal

1		**Curl invertido con barra** Pesas	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
2		**Curl alternado sentado** Pesas	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
3		**Curl concentrado** Mancuerna	**20** Seg
	Descanso		**20 Seg**
4		**Patadas de tríceps** Mancuerna	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
5		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Curls de muñeca con barra Pesas	40 Seg

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.