Insane

Avanzado | 8 min | 78 Kcal

1		Flexiones de rodilla	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexiones	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Flexiones espartanas	25 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Flexión - manos a la anchura del pecho	x10 Reps
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pectorales hindúes	x5 Reps
	Descanso		20 Seg
7		Flexiones explosivas	15 Seg
	Descanso		30 Seg
8		Flexión - manos a la anchura del pecho	x10 Reps
9		Pectorales hindúes	x5 Reps
10		Flexiones explosivas	15 Seg
	Descanso		30 Seg
11		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps

Chestify

Este es el entrenamiento en PDF. En la app vives la experi

Descarga la app

Aquí tienes la est entras una experiencia más ric a.

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.