Insane

Avanzado | 12 min | 118 Kcal

1		**Curls con barra** Pesas	**20** Seg
	Descanso		**10 Seg**
2		**Curls alternados tipo martillo** Mancuerna	**20** Seg
	Descanso		**10 Seg**
3		**Curls con barra** Pesas	**30** Seg
	Descanso		**10 Seg**
4		**Curls alternados tipo martillo** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
5		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Flexión de tríceps en el banco

Banco / Silla

30 Seg

Descanso **15 Seg**

7



Patadas de tríceps

Mancuerna

30 Seg

Descanso **5 Seg**

8



Fondos entre bancos

2 Bancos /2 Sillas

30 Seg

Descanso **30 Seg**

9



Extensión de tríceps con mancuernas

Mancuerna

30 Seg

10



Curl alternado sentado

Pesas

x20 Reps

Descanso **30 Seg**

11



Extensión de tríceps con mancuernas

Mancuerna

30 Seg

12



Curl alternado sentado

Pesas

x20 Reps

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13 

Fondos entre bancos

2 Bancos /2 Sillas

30 Seg

14 

Curl de bíceps con rotación

Mancuerna

30 Seg

Descanso 15 Seg

15 

Dumbbell lateral raises

Mancuerna

x25 Reps

Descanso 20 Seg

16 

Dumbbell lateral raises

Mancuerna

x25 Reps

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.