Insane - Nivel 2

Avanzado | 12 min | 118 Kcal

1		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexiones	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
4		Flexiones	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexiones con rotación del torso	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
6		Flexiones - Pies sobre el banco Banco / Silla	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **45 Seg**

7  ● **Flexiones espartanas** **35** Seg

Descanso **30 Seg**

8  ● **Pectorales hindúes** **x8** Reps

9  ● **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x20** Reps

Descanso **20 Seg**

10  ● **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x15** Reps

Descanso **10 Seg**

11  ● **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x10** Reps

Descanso **30 Seg**

12  ● **Flexiones explosivas** **20** Seg

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13  ● **Flexiones con rotación del torso** **x5** Reps

Descanso **20 Seg**

14  ● **Flexiones explosivas** **20** 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.