Insane - Nivel 2

Avanzado | 20 min | 196 Kcal

1		Flexión de tríceps en el banco Banco / Silla	x25 Reps
	Descanso		25 Seg
2		Extensión de tríceps con mancuernas Mancuerna	30 Seg
	Descanso		30 Seg
3		Dumbbell lateral raises Mancuerna	x25 Reps
	Descanso		25 Seg
4		Rear raise Mancuerna	x25 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexión de tríceps en el banco Banco / Silla	x30 Reps
6		Extensión de tríceps con mancuernas Mancuerna	30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **45 Seg**

7



- **Dumbbell lateral raises**

Mancuerna

x30 Reps

Descanso **30 Seg**

8



- **Rear raise**

Mancuerna

x30 Reps

Descanso **45 Seg**

9



- **Curls con barra**

Pesas

x20 Reps

Descanso **20 Seg**

10



- **Curls de muñeca con barra**

Pesas

x20 Reps

Descanso **20 Seg**

11



- **Curls con barra**

Pesas

x20 Reps

Descanso **20 Seg**

12



- **Curls de muñeca con barra**

Pesas

x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **20 Seg**

13 

Curls con barra

Pesas

x20 Reps

Descanso **20 Seg**

14 

Curls de muñeca con barra

Pesas

x20 Reps

Descanso **45 Seg**

15 

Curl alternado sentado

Pesas

x25 Reps

Descanso **30 Seg**

16 

Curl alternado sentado

Pesas

x25 Reps

Descanso **30 Seg**

17 

Alternate front raise

Mancuerna

x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.