Listo para el verano

Intermedio | 4 min | 39 Kcal

1		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	40 Seg
	Descanso		20 Seg
2		Flexión - manos a la anchura del pecho	40 Seg
	Descanso		20 Seg
3		Flexiones con rotación del torso	40 Seg
	Descanso		20 Seg
4		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	40 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.