Listo para el verano

Principiante | 11 min | 108 Kcal

1



Curl invertido con barra

Pesas

30 Seg

Descanso 30 Seg

2



Patadas de tríceps

Mancuerna

30 Seg

Descanso 30 Seg

3



Alternate front raise

Mancuerna

x30 Reps

Descanso 30 Seg

4



Flexión de tríceps en el banco

Banco / Silla

30 Seg

Descanso 30 Seg

5



Curls con barra

Pesas

30 Seg

Descanso 30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Dumbbell lateral raises** Mancuerna	**x30** Reps
	Descanso		**30 Seg**
7		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
8		**Curls alternados tipo martillo** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
9		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**30 Seg**
10		**Rear raise** Mancuerna	**x30** 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

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.