Pecho «arriba y abajo»

Intermedio | 6 min

1		**Flexión atlas** 2 Bancos /2 Sillas	**x20** Reps
	Descanso		**20 Seg**
2		**Flexión atlas** 2 Bancos /2 Sillas	**x20** Reps
	Descanso		**20 Seg**
3		**Flexión atlas** 2 Bancos /2 Sillas	**x20** Reps
	Descanso		**20 Seg**
4		**Flexiones - Pies sobre el banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**20 Seg**
5		**Flexiones - Pies sobre el banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Flexiones - Pies sobre el banco** Plataforma elevada	**x20** Reps

P4P

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.