Pecho «dama de hierro»

Principiante | 5 min

1		Flexiones de rodilla	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
2		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
3		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Flexiones de rodilla	x10 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x10 Reps
	Descanso		30 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	**x10** 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.