Pecho «de locura»

Avanzado | ⏱ 8 min

1		Flexiones de rodilla	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexiones	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
4		Flexiones espartanas	25 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Flexión - manos a la anchura del pecho	x10 Reps
	Descanso		20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pectorales hindúes	x5 Reps
	Descanso		20 Seg
7		Flexiones explosivas	15 Seg
	Descanso		30 Seg
8		Flexión - manos a la anchura del pecho	x10 Reps
9		Pectorales hindúes	x5 Reps
10		Flexiones explosivas	15 Seg
	Descanso		30 Seg
11		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x20 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.