Pecho «de locura» – Nivel 2

Avanzado | 12 min

1		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexiones	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
4		Flexiones	x20 Reps
	Descanso		30 Seg
5		Flexiones con rotación del torso	x5 Reps
	Descanso		30 Seg
6		Flexiones - Pies sobre el banco Plataforma elevada	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **45 Seg**

7  **Flexiones espartanas** **35** Seg

Descanso **30 Seg**

8  **Pectorales hindúes** **x8** Reps

9  **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x20** Reps

Descanso **20 Seg**

10  **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x15** Reps

Descanso **10 Seg**

11  **Flexiones diamante (posición de las rodillas)** **x10** Reps

Descanso **30 Seg**

12  **Flexiones explosivas** **20** Seg

Descanso **30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Flexiones con rotación del torso	x5 Reps

Descanso **20 Seg**

14		Flexiones explosivas	20 Seg

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.