Pecho «de locura» – Nivel 3

Avanzado | 22 min

1		Flexiones de brazos en el suelo Star	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexiones de brazos en el suelo Star	x20 Reps
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones de brazos en el suelo Star	x10 Reps
	Descanso		10 Seg
4		Flexiones explosivas	40 Seg
	Descanso		20 Seg
5		Flexiones explosivas	25 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones explosivas	15 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Flexión - manos a la anchura del pecho	x30 Reps
		Descanso	20 Seg
8		Flexión - manos a la anchura del pecho	x25 Reps
		Descanso	15 Seg
9		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
		Descanso	10 Seg
10		Flexiones espartanas	30 Seg
		Descanso	30 Seg
11		Flexiones espartanas	20 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexiones espartanas	15 Seg
		Descanso	15 Seg
13		Flexiones con rotación del torso	x15 Reps
		Descanso	30 Seg
14		Flexiones con rotación del torso	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
15		Flexiones con rotación del torso	x10 Reps
		Descanso	30 Seg
16		Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman"	30 Seg
		Descanso	15 Seg
17		Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman"	30 Seg
		Descanso	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman"	30 Seg
		Descanso	30 Seg
19		Pectorales hindúes	x30 Reps
		Descanso	20 Seg
20		Pectorales hindúes	x20 Reps
		Descanso	15 Seg
21		Pectorales hindúes	x15 Reps
		Descanso	30 Seg
22		Flexiones explosivas	15 Seg
23		Flexión - manos a la anchura del pecho	x15 Reps
24		Flexiones explosivas	15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Flexión - manos a la anchura del pecho	x15 Reps

Descanso **30 Seg**

26		Flexión - manos a la anchura del pecho	x15 Reps
27		Flexiones explosivas	15 Seg
28		Flexión - manos a la anchura del pecho	x15 Reps
29		Flexiones explosivas	15 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.