Pecho «espartano»

Avanzado | 7 min

1		Flexión de alpinista	30 Seg
2		Flexiones de brazos en el suelo Star	x30 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Burpees con salto	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman"	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexiones espartanas	30 Seg
	Descanso		30 Seg
6		Pectorales hindúes	x30 Reps

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Descanso **15 Seg**

7  **Burpees con salto** **30** Seg

Descanso **15 Seg**

8  **Flexiones de brazos en el suelo Star** **x30** 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.