Pecho «fábrica de músculo»

Intermedio | 11 min

1		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
2		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
	Descanso		20 Seg
3		Flexión - manos a la anchura del pecho	x20 Reps
	Descanso		60 Seg
4		Flexiones - Pies sobre el banco Plataforma elevada	x15 Reps
	Descanso		15 Seg
5		Flexiones - Pies sobre el banco Plataforma elevada	x15 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones - Pies sobre el banco Plataforma elevada	x14 Reps
		Descanso	60 Seg
7		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x15 Reps
		Descanso	10 Seg
8		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x15 Reps
		Descanso	10 Seg
9		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x15 Reps
		Descanso	60 Seg
10		Pectorales hindúes	x10 Reps
		Descanso	10 Seg
11		Pectorales hindúes	x10 Reps
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Pectorales hindúes	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.