Pecho interno – Avanzado

Avanzado | 9 min

1		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x35 Reps
	Descanso		25 Seg
2		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x25 Reps
	Descanso		15 Seg
3		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x15 Reps
	Descanso		30 Seg
4		Flexión - manos a la anchura del pecho	x35 Reps
	Descanso		25 Seg
5		Flexión - manos a la anchura del pecho	x25 Reps
	Descanso		15 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexión - manos a la anchura del pecho	x15 Reps
		Descanso	30 Seg
7		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x15 Reps
8		Flexión - manos a la anchura del pecho	x15 Reps
9		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	x15 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.