Pecho «siente el pump»

Principiante | 5 min

1		**Flexión atlas** 2 Bancos /2 Sillas	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
2		**Flexión atlas** 2 Bancos /2 Sillas	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
3		**Flexión atlas** 2 Bancos /2 Sillas	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho**	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
5		**Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho**	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	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.