Pecho superior

Avanzado | 9 min

1		**Flexiones de rodillas en el banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
2		**Flexiones de rodillas en el banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
3		**Flexiones de rodillas en el banco** Plataforma elevada	**x20** Reps
	Descanso		**30 Seg**
4		**Flexiones en V con puños cerrados**	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**
5		**Flexiones en V con puños cerrados**	**x10** Reps
	Descanso		**30 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- **Flexiones en V con puños cerrados**

x10
Reps

Descanso **30 Seg**

7



- **Flexiones - Pies sobre el banco**

Plataforma elevada

x20
Reps

Descanso **40 Seg**

8



- **Flexiones - Pies sobre el banco**

Plataforma elevada

x20
Reps

Descanso **40 Seg**

9



- **Flexiones - Pies sobre el banco**

Plataforma elevada

x20
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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.