Pecho, tríceps y abdominales

Intermedio | 9 min

1		Plancha	40 Seg
		Descanso	20 Seg
2		Flexiones de brazos en el suelo "Spiderman"	x15 Reps
		Descanso	20 Seg
3		Crunch de codo a rodilla, alterno	x15 Reps
		Descanso	20 Seg
4		Oblique Roll Down	x10 Reps
		Descanso	20 Seg
5		Patadas alternas	30 Seg
		Descanso	20 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Flexiones de brazos en el suelo Star

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

7



Flexión de tríceps en el banco

Banco / Silla

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

8



Lagartija hacia adelante y hacia atrás

x15
Reps

Descanso **20 Seg**

9



Flexiones

x20
Reps

Descanso **20 Seg**

10



Plancha

40
Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.