Push-Ups Challenge

Principiante | 8 min | 78 Kcal

1		Flexiones con rotación del torso	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexiones	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Flexiones diamante (posición de las rodillas)	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Flexión - manos a la anchura del pecho	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Flexiones - Pies sobre el banco** 30 Seg

Banco / Silla

Descanso 10 Seg

7  **Flexiones de rodillas en el banco** 30 Seg

Banco / Silla

Descanso 10 Seg

8  **Flexión atlas** 30 Seg

2 Bancos /2 Sillas

Descanso 10 Seg

9  **Flexiones espartanas** 30 Seg

Descanso 10 Seg

10  **Flexiones explosivas** 30 Seg

Descanso 10 Seg

11  **Pectorales hindúes** 30 Seg

Descanso 10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Flexiones en V con puños cerrados	30 Seg

Quickify

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.