Quemagrasa

Intermedio | 8 min | 78 Kcal

1		**Curl de bíceps con rotación** Mancuerna	**30** Seg
2		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
3		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**x20** Reps
	Descanso		**15 Seg**
4		**Curl de bíceps con rotación** Mancuerna	**30** Seg
5		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**15 Seg**
6		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**x20** Reps
	Descanso		**15 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Curls alternados tipo martillo Mancuerna	30 Seg
8		Patadas de tríceps Mancuerna	30 Seg
	Descanso		15 Seg
9		Flexión de tríceps en el banco Banco / Silla	x20 Reps
	Descanso		15 Seg
10		Extensión de tríceps con mancuernas Mancuerna	30 Seg
11		Patadas de tríceps Mancuerna	30 Seg
12		Flexión de tríceps en el banco Banco / Silla	30 Seg

Armify

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.