Solo bíceps

Principiante | 3 min

1		**Curls alternados** Mancuerna	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
2		**Curls alternados tipo martillo** Mancuerna	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
3		**Curl de bíceps con rotación** Mancuerna	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
4		**Curl concentrado** Mancuerna	**20** 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.