# Solo hombros – 2

Avanzado | 3 min | 120 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Dumbbell lateral raises<br>Mancuerna | x30<br>Reps |
| 2 |  | Dumbbell lateral raises<br>Mancuerna | 30<br>Seg |
| 3 |  | Dumbbell lateral raises<br>Mancuerna | 30<br>Seg |
| 4 |  | Dumbbell lateral raises<br>Mancuerna | 30<br>Seg |


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.