Solo hombros

Principiante | 7 min

1		**Dumbbell lateral raises** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**20 Seg**
2		**Alternate front raise** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**20 Seg**
3		**Rear raise** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**20 Seg**
4		**Dumbbell lateral raises** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**20 Seg**
5		**Alternate front raise** Mancuerna	**30** Seg
	Descanso		**20 Seg**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Rear raise Mancuerna	30 Seg
	Descanso		20 Seg
7		Dumbbell lateral raises Mancuerna	30 Seg
	Descanso		20 Seg
8		Alternate front raise Mancuerna	30 Seg
	Descanso		20 Seg
9		Rear raise Mancuerna	30 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.

Descarga la app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.