Solo los bíceps

Avanzado | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises Mancuerna	x30 Reps
2		Dumbbell lateral raises Mancuerna	30 Seg
3		Dumbbell lateral raises Mancuerna	30 Seg
4		Dumbbell lateral raises Mancuerna	30 Seg

Chestify

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.