Solo los bíceps

Principiante | 3 min | 29 Kcal

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

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.