Solo tríceps

Principiante | 3 min | 29 Kcal

1		**Extensión de tríceps con mancuernas** Mancuerna	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
2		**Flexión de tríceps en el banco** Banco / Silla	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
3		**Patadas de tríceps** Mancuerna	**40** Seg
	Descanso		**20 Seg**
4		**Patada de tríceps en banco** Banco / Silla	**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.