Solo tríceps

Principiante | 3 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.