Upper Body

Avanzado | 8 min | 78 Kcal

1		Correr con las rodillas altas sin moverse del sitio	30 Seg
	Descanso		10 Seg
2		Flexiones de rodilla con las manos a la anchura del pecho	30 Seg
	Descanso		10 Seg
3		Plank lateral con piernas cruzadas	30 Seg
	Descanso		10 Seg
4		Levantamiento frontal con mancuerna Mancuerna	30 Seg
	Descanso		10 Seg
5		Abdominal con mancuerna Mancuerna	30 Seg
	Descanso		10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Flexiones	30 Seg
		Descanso	10 Seg
7		Burpees	30 Seg
		Descanso	10 Seg
8		Abdominales con las rodillas en el pecho	30 Seg
		Descanso	10 Seg
9		Flexiones de rodillas en el banco Banco / Silla	30 Seg
		Descanso	10 Seg
10		Doble giro	30 Seg
		Descanso	10 Seg
11		Flexión de tríceps en el banco Banco / Silla	30 Seg
		Descanso	10 Seg

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plancha	30 Seg

Quickify

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.