
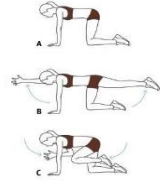






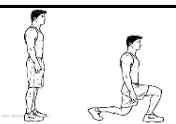
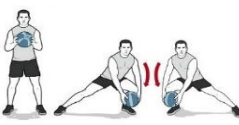

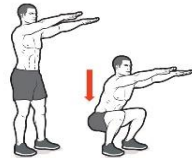


EJERCICIO	MUSCULO PRINCIPAL	MUESTRA	SERIE	REP.	PAUSA
PUENTE DE GLUTEOS	ESPALDA, CORE		2	12	40"
BIRD DOG, ALTERNANDO PIERNAS Y BRAZOS, SIMULTANEO	ABDOMINAL		2	12	40"
PUENTE LATERAL	ABDOMINAL		2	30seg	40"
FLEXIONES DE BRAZOS CON CAJON	TRICEPS		2	15	40"
FLEXIONES Y ESTIRAMIENTOS DE RODILLA	GLUTEO		2	15	40"
FLEXIONES DE BRAZOS (LAGARTIJAS)	PECTORAL		2	12	40"
EXTENSIONES DE LUMBARES EN EL PISO	LUMBAR		2	15	40"
LLEVAR RODILLA ARRIBA SUBIENDO ESCALERA	TREN INFERIOR		2	15	40"
DESPLANTES	TREN INFERIOR		2	15	40"
PASO LATERAL CON AMPLITUD Y VOLVER	TREN INFERIOR		2	15	40"
DESPLANTE HACIA ADELANTE, CAMINADO CON AMPLITUD	PSOAS		2	15	40"
SENTADILLAS	CUADRICEP		3	12	40"