

TRABAJO DE CARGAS (descansos de 40"-50")



SENTADILLA SUMO
3 X 8



FONDOS O PRESS
4 X 8



SPLIT MULTISALTO
4 X 10



SENT. MULTISALTO
4 X 8



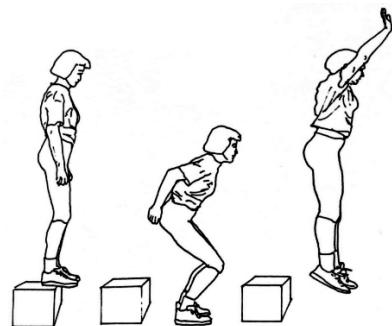
SALTOS A CAJAN
5 X 5



LUMBARES FITBALL
3 X 8



ABS FITBALL
3 X 7



CAIDA + SALTO
5 X 5



PELVIC CURL
3 X 7



RODILLAS AL PECHO
3 X 6



COMBA
8 X 30"/15"