

SENTADILLAS A

x15

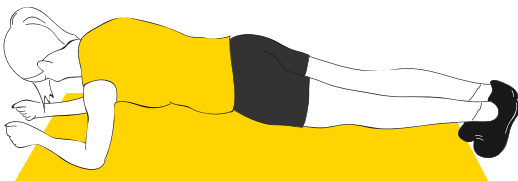


SENTADILLAS B



ABDOMINALES

x25

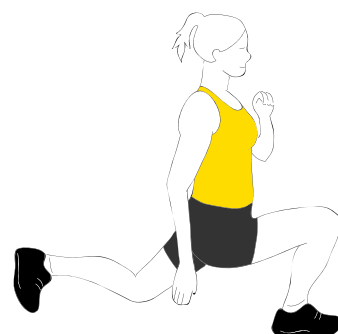


FONDOS DE PIERNAS A

Dar un paso hacia adelante y bajar el cuerpo flexionando las rodillas hasta que la rodilla quede casi en contacto con el suelo. Después repetir con otro paso hacia adelante con la otra pierna.
x20

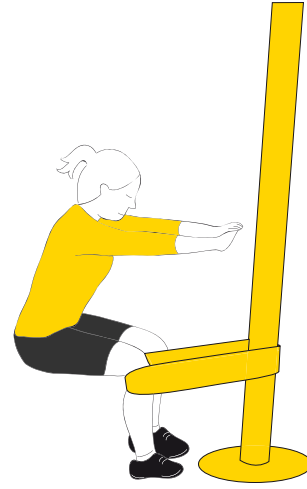
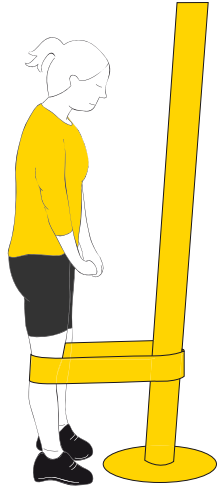


FONDOS DE PIERNAS B



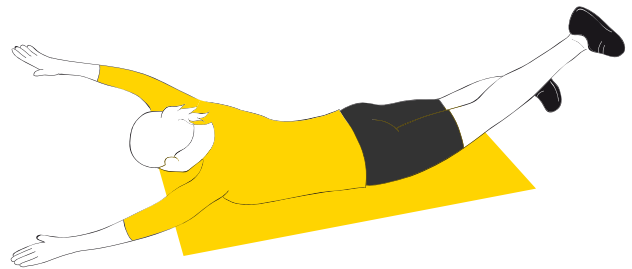
CUÁDRICEPS CON CINCHA

x15



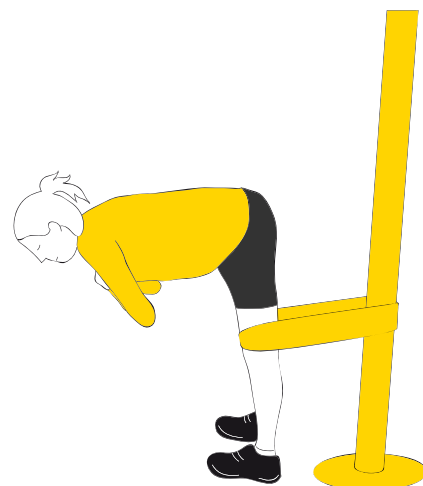
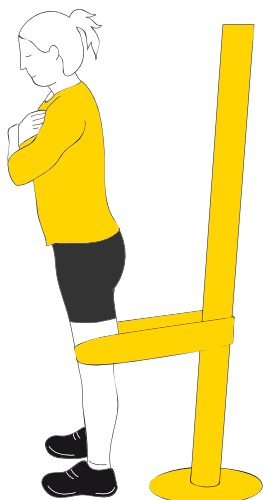
LUMBARES

x20



ISQUIOTIBIALES CON CINCHA

x15

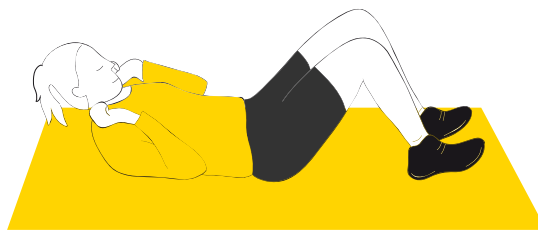


ABDOMINALES V A

x25

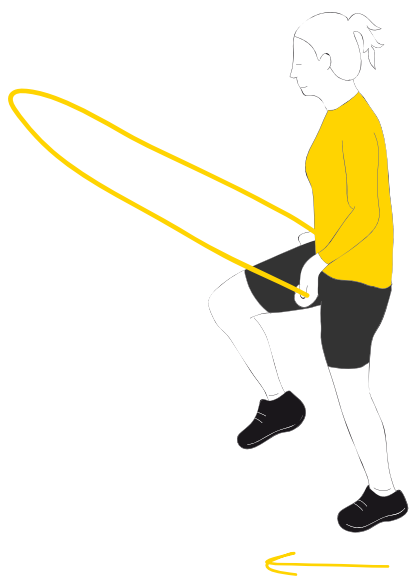


ABDOMINALES V B



COMBA CON AVANCE A

1'3"



COMBA CON AVANCE B

