

CIRCUITO PESAS:



Cuádriceps máquina



Isquiotibiales máquina



Elevaciones gemelos



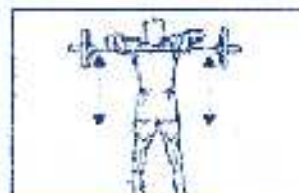
Ferros laterales



Press banca



Jalones al pecho



Remo trapecio



Oberturas deltoides



Curl bíceps



Pull over



Abdominales



Lumbares