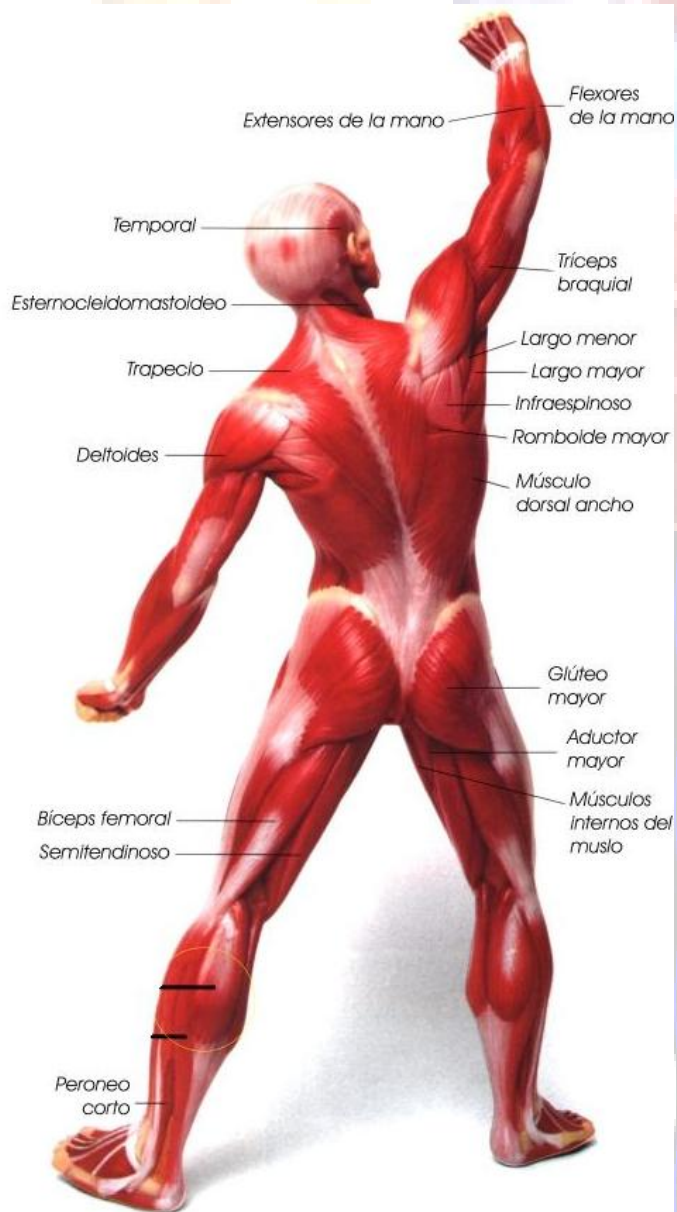


# EJERCICIOS



Pectoral  
Hombros  
Abdominales  
Lumbares  
Espalda  
Cuadriceps  
Glúteos  
Isquiotibiales  
Abductores  
Aductores  
Gemelos  
Bíceps braquial  
Tríceps  
Antebrazos

