









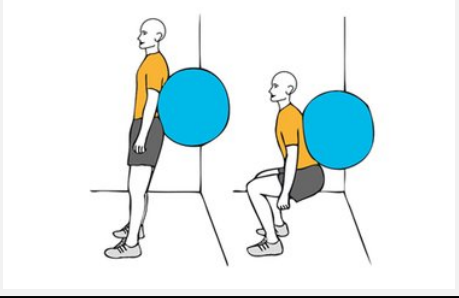
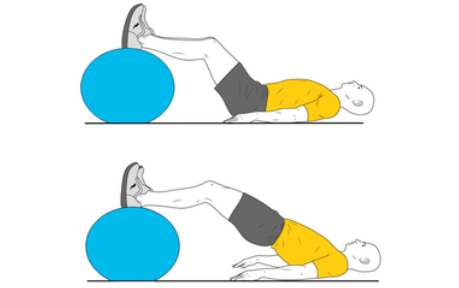





Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
15	Abdominales en maquina de pie	ver movimiento , Arrodillado o maquina sentado.		6.0000
55	Ejercicio Abdominales elevacion	Elevaciones		6.0000
56	Abdominales en Banco	Contraer en Bco		6.0000
57	Abdominales en Banco elevaciones	elevaciones en Bco		6.0000
70	TRX SQUAT - piernas	De pie frente al punto de anclaje.		6.0000
71	TRX REMO BAJO - espalda	De pie frente al punto de anclaje.		6.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
72	TRX PRESS Pecho	De pie frente al punto de anclaje.		6.0000
73	Zancada posterior con TRX	De pie frente al punto de anclaje.		6.0000
74	TRX Inverted Row - pecho	De pie frente al punto de anclaje. apertura o press		6.0000
75	TRX Flexión de hombros en V.	De pie frente al punto de anclaje.		6.0000
76	Ejercicios con Pelotas 1 - piernas	con pelotas de pilates		6.0000
77	Ejercicios con Pelotas 2 - glúteos - piernas	con pelotas de pilates		6.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
78	Ejercicios con Pelota con Saltos -	Para piernas , cadera y otros		6.0000
79	Ejercicios con con saltos + obstáculos con conitos o otros	Estos ejercicios son ideales para movimientos - utilizar elementos combinados varios		6.0000
85	TRX + Calistenia	Ejercicios varios en TRX		6.0000