






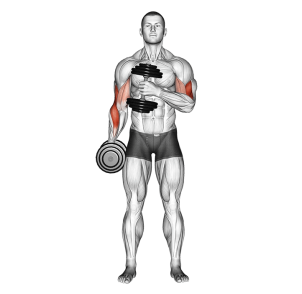


Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
16	Curls Biceps	Barra de pie ver agarre		8.0000
18	Biceps Alternado	Alternado mancuernas		8.0000
19	Biceps en banco	Banco Scott		8.0000
90	Bicep curl polea	con polea o barra		8.0000
91	Concentrado mancuerna	Concentrado		8.0000
92	Alternado bco Mancuerna	sentado man		8.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
104	Biceps polea acostado	polea acostado		8.0000
105	Martillo Manc	variedad movimiento		8.0000