

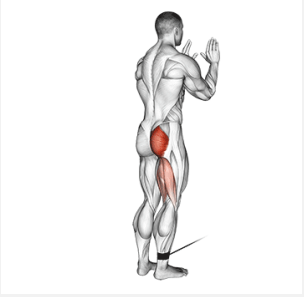





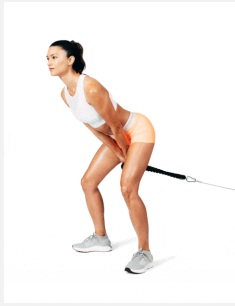





Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
1	Femorales	Camilla Femoral		5.0000
45	Femoral parado	Maquina de pie		5.0000
46	Femoral y gluteos	trabajo en poleas		5.0000
47	Gluteos en maquina y femoral	ver movimiento o otras maquinas		5.0000
48	puente para gluteos	puente para gluteos con peso ver con instructor		5.0000
49	puente para gluteos	puente para gluteos SIN peso ver con instructor		5.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
50	Estocadas	ver movimiento con instructor - cerrado o abiertos		5.0000
51	Femoral y gluteos	sin maquina - localizar musculos		5.0000
52	ver	ver movimiento con instructor		5.0000
54	Peso Muerto	Peso Muerto barra o Manc para Femoral		5.0000
59	Estocadas - elevar	Movimiento subiendo un cajón		5.0000
83	Glúteos en maquina parado	Ver maquino o maquina para dorsales ver con instructor		5.0000