

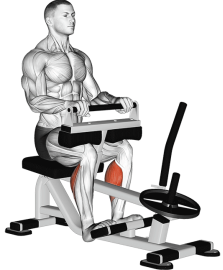

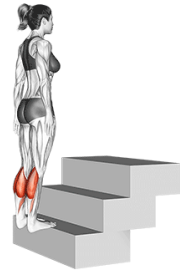
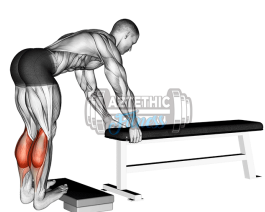




Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
14	Gemelos maquina sentado	Pantorrillas		7.0000
23	Gemelos de pie	Importancia en trabajar todas las partes		7.0000
24	Gemelos sentado	Gemelos sentado Maquina		7.0000
25	Gemelos en Prensa	Gemelos en 45 °prensa		7.0000
26	Gemelos parado	ver movimientos hacia afuera y adentro		7.0000
27	Gemelos parado	movimiento alternativos		7.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
53	Gemelos en hack	maquina hack ver movimientos adentro y afuera	 <p>aztethic.com</p>	7.0000
97	Gemelos en hack	pantorrillas	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	7.0000