


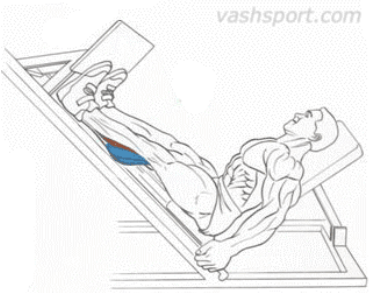
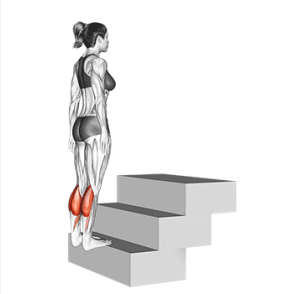
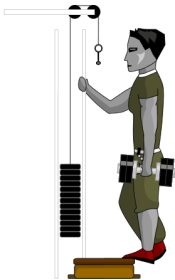



Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
14	Gemelos maquina sentado	Pantorrillas		7.0000
23	Gemelos de pie	Importancia en trabajar todas las partes		7.0000
24	Gemelos sentado	Gemelos sentado Maquina		7.0000
25	Gemelos en Prensa	Gemelos en 45 °prensa		7.0000
26	Gemelos parado	ver movimientos hacia afuera y adentro		7.0000
27	Gemelos parado con Mancuerna	Sirve en caso de no tener una Maquina		7.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
53	Gemelos en hack	maquina hack ver movimientos adentro y afuera		7.0000