







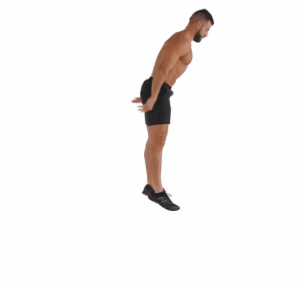





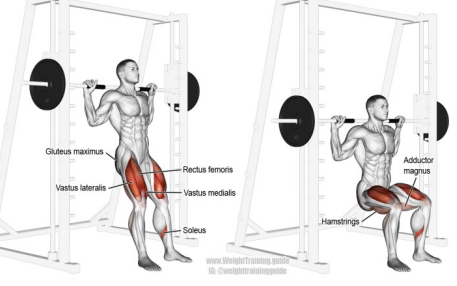
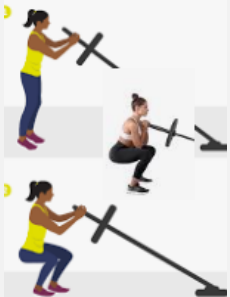





Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
13	Prensa 45	Piernas prensa		4.0000
37	Camilla	Camilla extensiones		4.0000
38	Pierna flex en maquina	maquina		4.0000
39	Sentadillas abierto	Sentadillas - ver movimientos con tu instructor		4.0000
40	Sentadillas	Sentadilla Normal		4.0000
41	Sentadilla Bulgara	bulgara manc - barra ver con instructor		4.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
42	Sentadilla con mancuerna	ver movimiento con instructor		4.0000
43	Sentadilla con mancuerna	ver movimiento con instructor		4.0000
44	Sentadilla Hack	Pierna Hack		4.0000
65	Estocadas en casa	Estocadas en casa se puede hacer con mancuernas		4.0000
66	Sentadillas Frontales	Sentadillas Frontales		4.0000
67	Hiit giphy	Hiit giphy		4.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
68	Hiit salto	Hiit salto		4.0000
69	Hiit source	Hiit source		4.0000
80	Sissy localizada sin maquina	Ideal para realizar entre sentadillas o prensa	 <p data-bbox="1011 981 1262 1010">Combinar entre series</p>	4.0000
81	Sissy con maquina	Ejercicio para combinar entre series o solo ver con instructor.		4.0000
82	Aductores con mancuerna	Ver variedades con el instructor		4.0000
84	Sentadilla guiada en maquina	sentadilla guiada es ideal para aislar la cintura ver con instructor		4.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
86	Sent Piernas con Barra guiada	Ver movimiento y supervisar con el instructor		4.0000
87	Hip trust	Empuje de cadera - puente		4.0000
102	Sentadilla guiada maqui	sentadilla guiada		4.0000
103	Sent Piernas con Barra frontal	Ver movimiento y supervisar con el instructor		4.0000