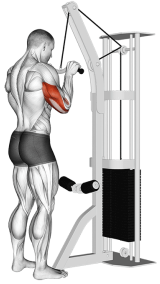











Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
17	Triceps en Dorsalera	Triceps ver agarre		9.0000
20	Triceps patada de burro polea	Patada burro en polea		9.0000
21	Triceps frances	frances con barra		9.0000
22	Triceps extencion maq	extensiones o flexiones para triceps		9.0000
93	Flexión bco	en banco flex		9.0000
94	Triceps en polea	Triceps en polea		9.0000

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
95	Frances con Mancuerna	a un brazo		9.0000
96	Cerrado barra	cerrado		9.0000
98	Triceps patada de burro	Patada burro manc		9.0000
106	Extensión Triceps	Mancuernas se puede ejecutar a un brazo		9.0000