

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