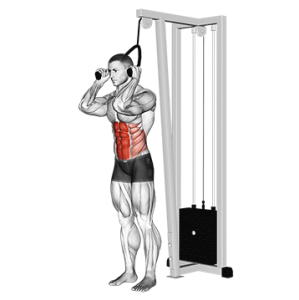









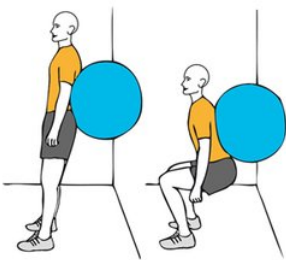
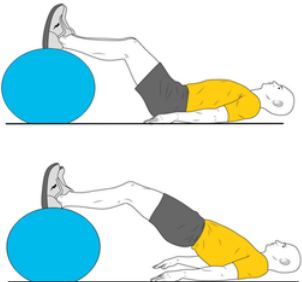





Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
15	Abdominales en maquina de pie	ver movimiento , Arrodillado o maquina sentado.		6
55	Ejercicio Abdominales elevacion	Elevaciones		6
56	Abdominales en Banco	Contraer en Bco		6
57	Abdominales en Banco elevaciones	elevaciones en Bco		6
70	TRX SQUAT - piernas	De pie frente al punto de anclaje.		6
71	TRX REMO BAJO - espalda	De pie frente al punto de anclaje.		6

Idincru	Título	Detalle		Grupo
72	TRX PRESS Pecho	De pie frente al punto de anclaje.		6
73	Zancada posterior con TRX	De pie frente al punto de anclaje.		6
74	TRX Inverted Row - pecho	De pie frente al punto de anclaje. apertura o press		6
75	TRX Flexión de hombros en V.	De pie frente al punto de anclaje.		6
76	Ejercicios con Pelotas 1 - piernas	con pelotas de pilates		6
77	Ejercicios con Pelotas 2 - glúteos - piernas	con pelotas de pilates		6

Idincru	Título	Detalle		Grupo
78	Ejercicios con Pelota con Saltos -	Para piernas , cadera y otros		6
79	Ejercicios con con saltos + obstáculos con conitos o otros	Estos ejercicios son ideales para movimientos - utilizar elementos combinados varios		6
85	TRX + Calistenia	Ejercicios varios en TRX		6