





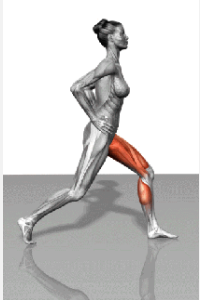

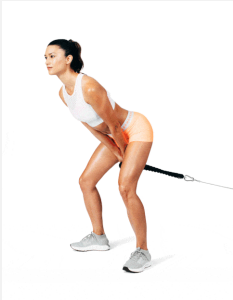








Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
1	Femorales	Camilla Femoral		5
45	Femoral parado	Maquina de pie		5
46	Femoral y gluteos	trabajo en poleas		5
47	Gluteos en maquina	ver movimiento o otras maquinas		5
48	puente para gluteos	puente para gluteos con peso ver con instructor		5
49	puente para gluteos	puente para gluteos SIN peso ver con instructor		5

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
50	Estocadas	ver movimiento con instructor - cerrado o abiertos		5
51	Femoral y gluteos	sin maquina - localizar musculos		5
52	ver	ver movimiento con instructor		5
54	Peso Muerto	Peso Muerto barra o Manc para Femoral		5
59	Estocadas - elevar	Movimiento subiendo un cajón		5
83	Glúteos en maquina parado	Ver maquina o maquina para dorsales ver con instructor		5

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
88	Patada en maquina o polea Glúteos	con maquina - poleas o bandas		5
89	Flexiones en maq Gluteos y Femoral	En Bco trabaja femorales y gluteos.	 aztethic.com	5
99	Gluteos patada en poleas	con poleas	 aztethic.com	5