



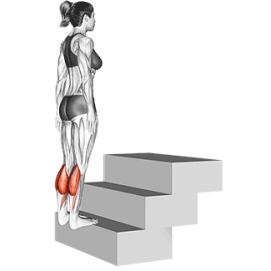





Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
14	Gemelos maquina sentado	Pantorrillas		7
23	Gemelos de pie	Importancia en trabajar todas las partes		7
24	Gemelos sentado	Gemelos sentado Maquina		7
25	Gemelos en Prensa	Gemelos en 45 °prensa		7
26	Gemelos parado	ver movimientos hacia afuera y adentro		7
27	Gemelos parado	movimiento alternativos		7

Idincru	Titulo	Detalle	Imagen	Grupo
53	Gemelos en hack	maquina hack ver movimientos adentro y afuera	 <p>aztethic.com</p>	7
97	Gemelos en hack	pantorrillas	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	7