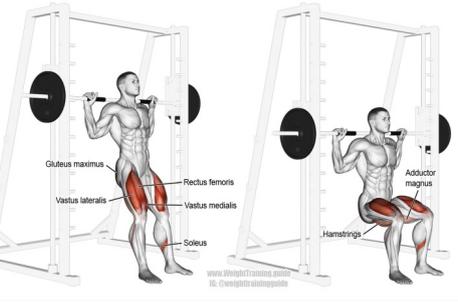


Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
13	Prensa 45	Piernas prensa		4
37	Camilla	Camilla extensiones		4
38	Pierna flex en maquina	maquina		4
39	Sentadillas abierto	Sentadillas - ver movimientos con tu instructor		4
40	Sentadillas	Sentadilla Normal		4
41	Sentadilla Bulgara	bulgara manc - barra ver con instructor		4

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
42	Sentadilla con mancuerna	ver movimiento con instructor		4
43	Sentadilla con mancuerna	ver movimiento con instructor		4
44	Sentadilla Hack	Pierna Hack		4
65	Estocadas en casa	Estocadas en casa se puede hacer con mancuernas		4
66	Sentadillas Frontales	Sentadillas Frontales		4
67	Hiit giphy	Hiit giphy		4

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
68	Hiit salto	Hiit salto		4
69	Hiit source	Hiit source		4
80	Sissy localizada sin maquina	Ideal para realizar entre sentadillas o prensa	 <p data-bbox="1010 1003 1262 1032">Combinar entre series</p>	4
81	Sissy con maquina	Ejercicio para combinar entre series o solo ver con instructor.		4
82	Aductores con mancuerna	Ver variedades con el instructor		4
84	Sentadilla guiada en maquina	sentadilla guiada es ideal para aislar la cintura ver con instructor		4

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
86	Sent Piernas con Barra guiada	Ver movimiento y supervisar con el instructor		4
87	Hip trust	Empuje de cadera - puente		4
102	Sentadilla guiada maqui	sentadilla guiada		4
103	Sent Piernas con Barra frontal	Ver movimiento y supervisar con el instructor		4