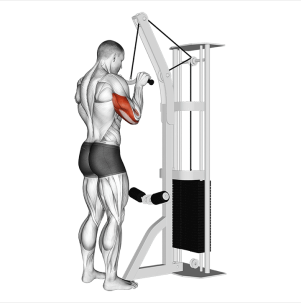
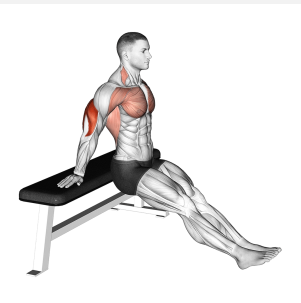
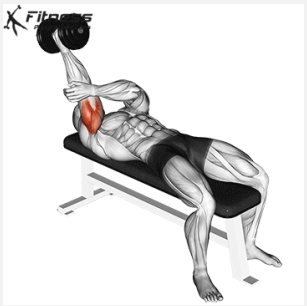
Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
17	Triceps en Dorsalera	Triceps ver agarre		9
20	Triceps patada de burro polea	Patada burro en polea		9
21	Triceps frances	frances con barra		9
22	Triceps extencion maq	extensiones o flexiones para triceps		9
93	Flexión bco	en banco flex		9
94	Tríceps en polea	Tríceps en polea		9

Idincru	Titulo	Detalle		Grupo
95	Frances con Mancuerna	a un brazo		9
96	Cerrado barra	cerrado		9
98	Triceps patada de burro	Patada burro manc		9
106	Extensión Triceps	Mancuernas se puede ejecutar a un brazo		9