


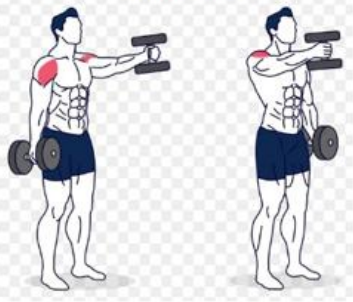



## HOMBROS 1

CALENTAMIENTO: PRESS MILITAR CON BARRA Z 2 SERIES DE 15 REPETICIONES

	Ejercicio	Observaciones
1	 <p data-bbox="553 642 662 674">4 X 10 -12</p>	
2	 <p data-bbox="553 934 662 966">4 X 10 -12</p>	
3	 <p data-bbox="553 1241 662 1272">4 X 10 - 12</p>	
4	 <p data-bbox="480 1614 737 1646">4 X 8 - 10 POR HOMBRO</p>	
5	 <p data-bbox="553 1904 662 1936">4 X 10-12</p>	