

PIERNAS



PUENTE DE GLUTEOS

4

x

40

SERIES

REPETICIONES

BANDA DEBAJO
DE RODILLAS



ZANCADAS INVERTIDAS HACIA ADELANTE

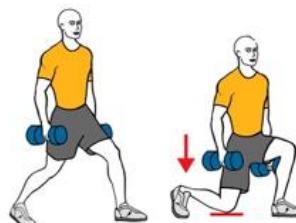
4

x

24

SERIES

REPETICIONES



SENTADILLA SUMO

4

x

15

SERIES

REPETICIONES



HIP THRUST

4

x

12

SERIES

REPETICIONES

