

FULL BODY 1		
	Ejercicio	Observaciones
1		Pies en el centro de la plataforma
	3 X 10	
2		
	3 X 10	
3		BANDA DEBAJO DE LAS RODILLAS
	3 X 25	

4		Tomada Prono
	3 X 12	
5		Tomada Supinación
	3 X 12	
6		
	3 X 10	
7		
	3 X 12	

