

FULL BODY 2		
	Ejercicio	Observaciones
1	 3 X 10	
2	 3 X 12	
3	 3 X 20	POR PIERNA
4	 3 X 12	Tomada Neutra

5	 3 X 10	
6	 3 X 20 SEGUNDOS	
7	 3 X 16	ALTERNADA
8	 3 X 8	