

CUADRICEPS 1

CALENTAMIENTO: SENTADILLAS Y ESTOCADAS 2 SERIES DE 16 REPETICIONES

Ejercicio		Observaciones
1	 4 X 10 -12	PIES EN EL CENTRO DE LA PLATAFORMA
2	 4 X 10 -12	
3	 4 X 10 -12	

4



4 X 10 -12

5



4 X 20