ESPALDA 1

CALENTAMIENTO: REMO EN MAQUINA 5 MINUTOS

	Ejercicio	Observaciones
1	4 X 10 -12	
2	4 X 10 -12	
3	4 X 10 -12	
4	partial on Polea ALTA SENTADO EN PISO. 4 X 10 -12	
5	4 X 10 -12	