PECTORALES 1

CALENTAMIENTO: PUSH UP CON APOYO DE RODILLA 3 SERIES DE 12 REPETICIONES

	Ejercicio -	Observaciones
1	4 X 10 -12	
2	4 X 10 -12	
3	4 X 10 -12	
4	MILITORE ANTINON PICTORIAL MARKE CONTROL PICTORIAL MAR	
5	4 X 10 -12	