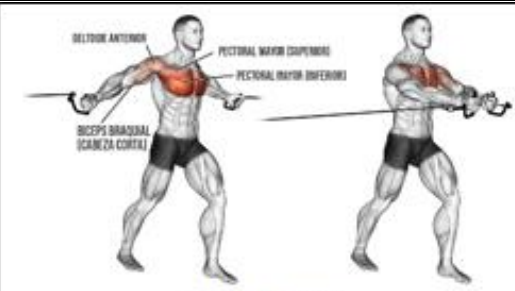


PECTORALES 1

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	 4 X 10 -12	
5	 4 X 10 -12	

