

FULL BODY 3		
	Ejercicio	Observaciones
1	 3 X 10	
2	 3 X 12	
3	 3 X 8	
4	 3 X 12	Tomada Supinación

4	 3 X 12	Tomada Supinación
5	 3 X 10	
6	 3 X 12	
7	 3 X 12	
8	 3 X 16	