

PECHO A



FLEXIONES

4

X

12

SERIES

REPETICIONES



PRESS DE BANCA

4

X

10

SERIES

REPETICIONES



APERTURAS CON MANCUERNAS

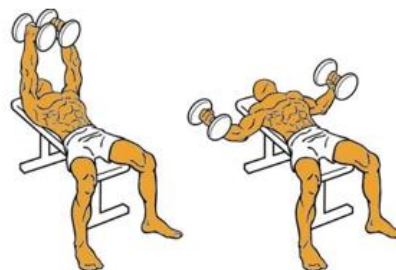
4

X

12

SERIES

REPETICIONES



CROSS OVER HACIA ABAJO

4

X

10

SERIES

REPETICIONES

