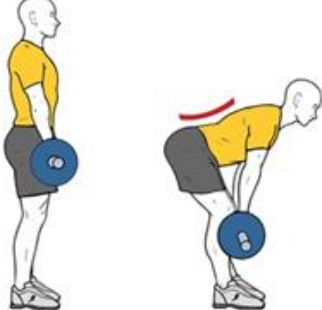


ISQUIOTIBIALES

CALENTAMIENTO: PESO MUERTO CON BARRA 2 SERIES DE 15 REPETICIONES

	Ejercicio	Observaciones
1	 4 X 10 -12	PIES SEPARADOS EN LA PARTE SUPERIOR DE LA PLATAFORMA
2	 4 X 10 -12	
4	 4 X 14 - 16	
5	 4 X 10-12	