Esta es la pag principal: <http://fitnessypesas.webcindario.com/rutina.htm>

LISTA DE EJERCICIOS :

<http://fitnessypesas.webcindario.com/listadoejer.htm>

RUTINAS PARA DEFINICIÓN (BAJAR DE PESO Y ADELGAZAR) :

<http://fitnessypesas.webcindario.com/rutinadef.htm>

// perder 5 kg en 1 mes (¿?)

<http://fitnessypesas.webcindario.com/rutina_perderpeso.htm>

RUTINA PARA PERDER GRASA Y AUMENTAR MÚSCULO

<http://fitnessypesas.webcindario.com/plan10semanas.htm>

RUTINAS PARA FUERZA Y VOLUMEN

<http://fitnessypesas.webcindario.com/rutmasa.htm>

rutina mantenimiento <http://www.cambiatufisico.com/rutina-mantenimiento/>