

ı	$\overline{}$										
ı	\sim	1 /	\sim	\sim	NΙ		ТΙ	- 1	JC,	Λ	$^{\circ}$
ı				()	IΝ	\sim			н.	н	

☐ LUCASCONSIGLIO94@GMAIL.COM

© +54 11 3176**-**7718

RUTINA PARA:		Calentamiento
DESDE:	HASTA:	
OBJETIVO:		
OBSERVACIONES:		

	Peso	Series	Repeticiones	Descanso
	<u> </u>			
	<u> </u>			
	<u> </u>			
	<u> </u>			
	<u> </u>			
	<u> </u>			
	<u> </u>			
	<u> </u>			



- © CONSILUCAS
- □ LUCASCONSIGLIO94@GMAIL.COM
- © +54 11 3176-7718

Peso	Series	Repeticiones	Descanso
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			





- © CONSILUCAS
- □ LUCASCONSIGLIO94@GMAIL.COM
- © +54 11 3176-7718

Peso	Series	Repeticiones	Descanso
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			
<u> </u>			

