


RUTINA PARA:


DESDE:                      HASTA:


OBJETIVO:

OBSERVACIONES:












Calentamiento







	Peso	Series	Repeticiones	Descanso
				
				
				
				
				
				
				
				
				

	Peso	Series	Repeticiones	Descanso
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				
				

	Peso	Series	Repeticiones	Descanso
	