

# ENTRENO AUMENTADO

## GUÍA DE EJERCICIOS



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



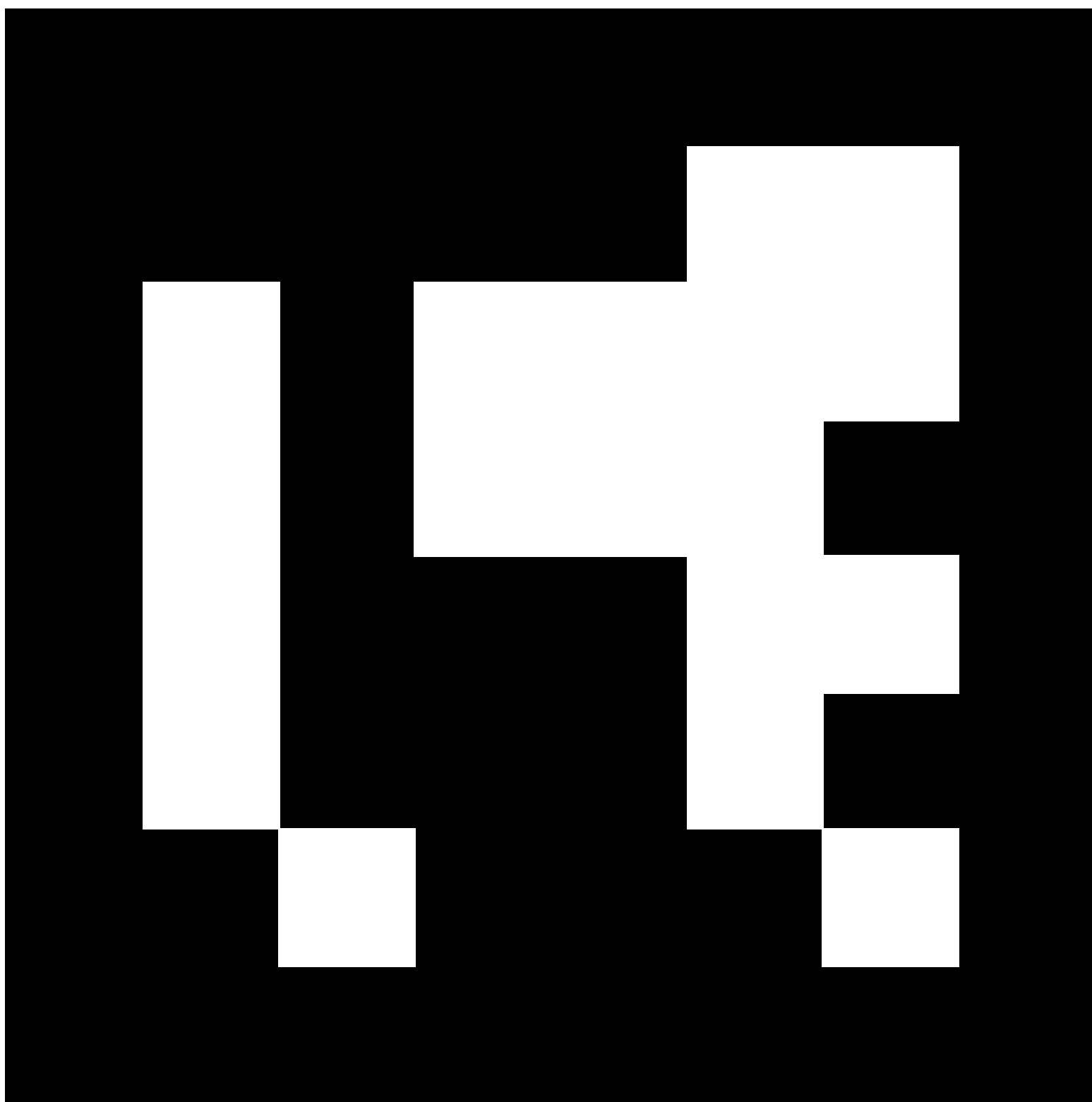




# ENTRENO AUMENTADO

GUÍA DE EJERCICIOS

FLEXIONES



ARUCO  
DICTIONARY: 6X6  
MARKER ID: 1  
MARKER SIZE: 100



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



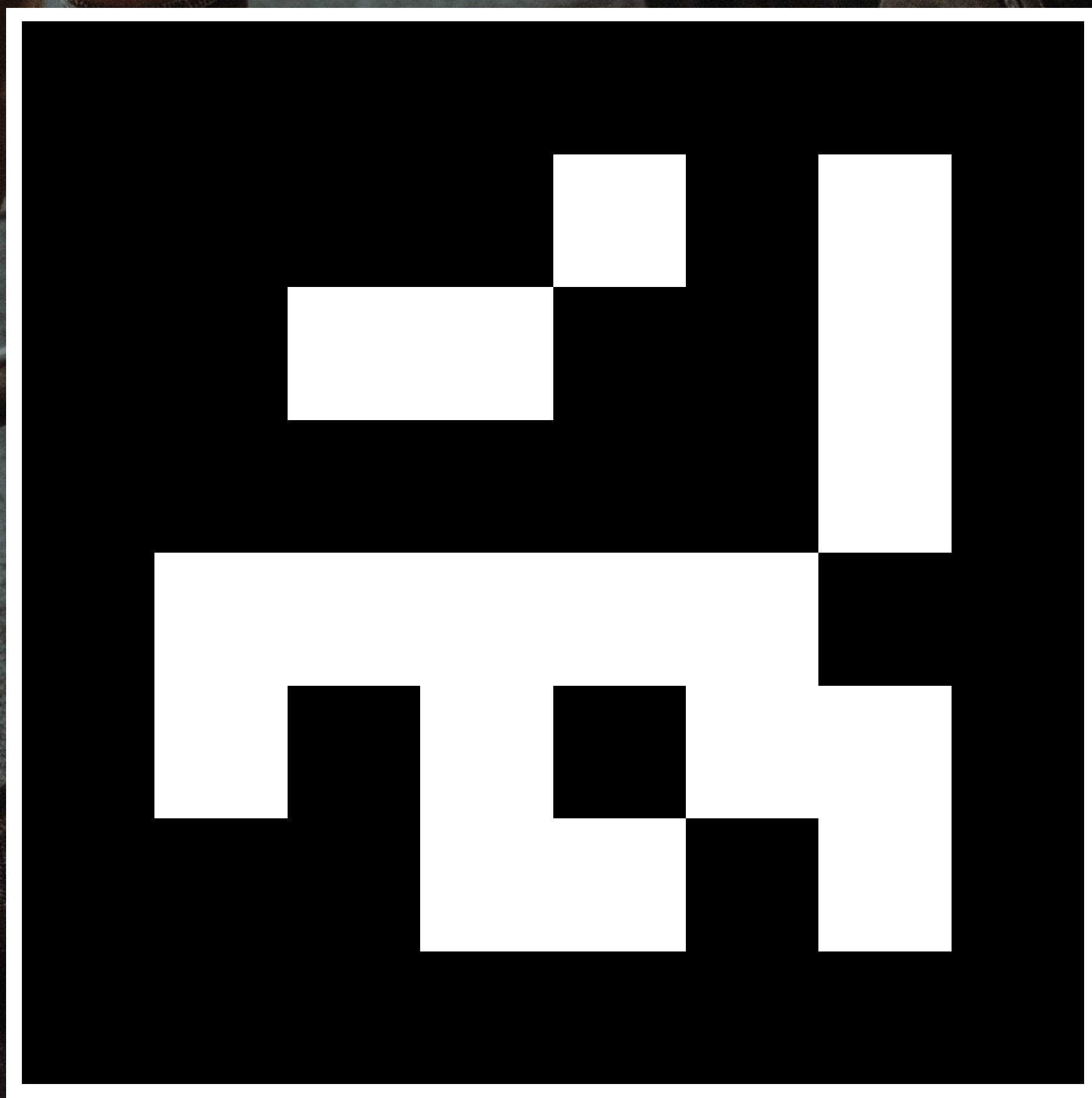




# ENTRENO AUMENTADO

GUÍA DE EJERCICIOS

GLÚTEOS



ARUCO  
DICTIONARY: 6X6  
MARKER ID: 2  
MARKER SIZE: 100



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA



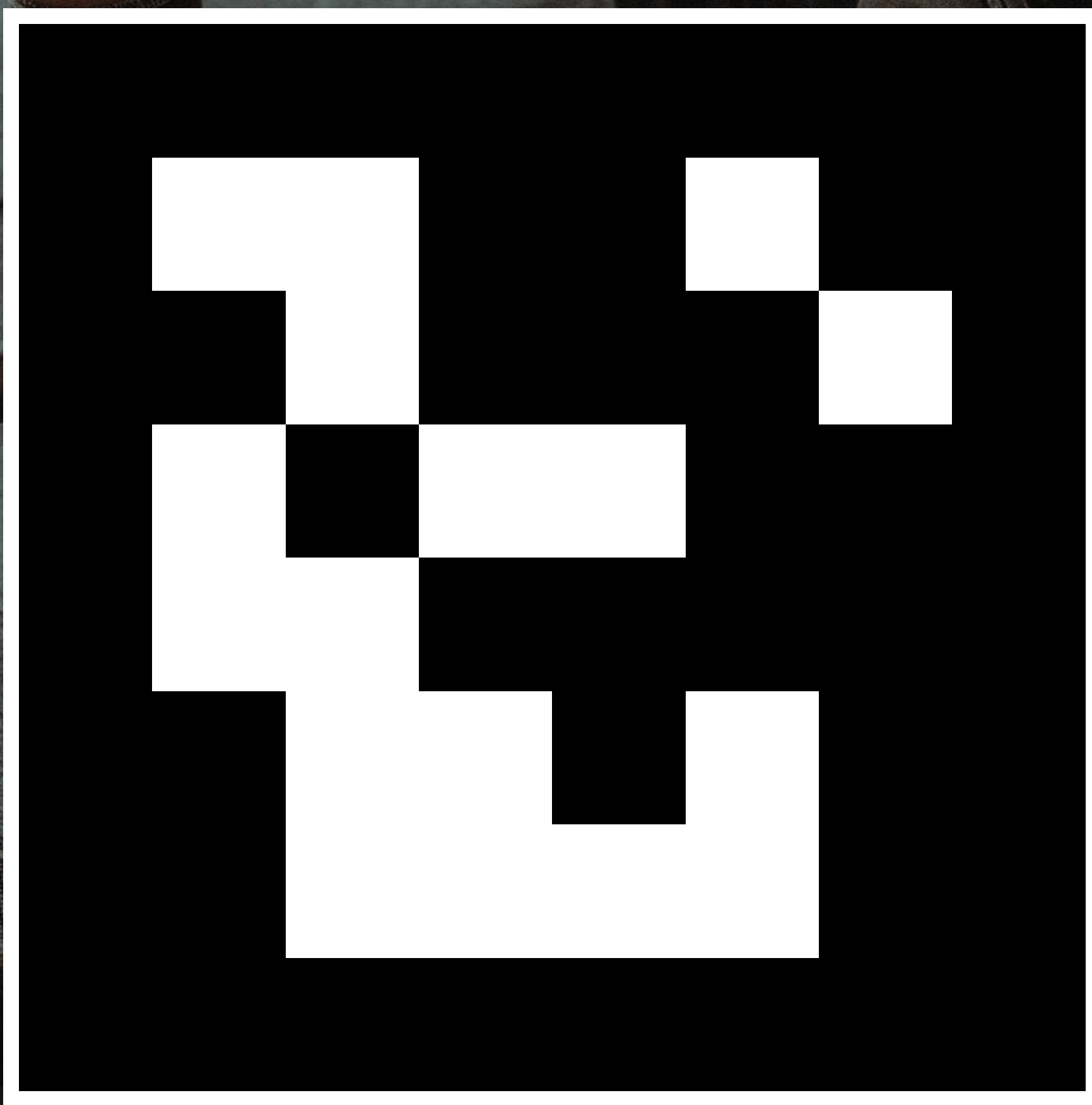




# ENTRENO AUMENTADO

GUÍA DE EJERCICIOS

PLANCHA



ARUCO  
DICTIONARY: 6X6  
MARKER ID: 3  
MARKER SIZE: 100



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

