

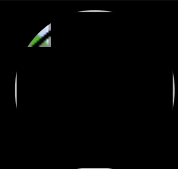


SHADOW FIT

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Fecha: Martes, 4 de marzo de 2025

Palotto Maria Elizabeth



DIA 1 - DORSALES

SEGUNDO CIRCUITO

PECTORALES

**PRESS
INCLINADO CON
BARRA**

4x15

Jjjjjj



PECTORALES

**APERTURA
INCLINADA**

4x15

