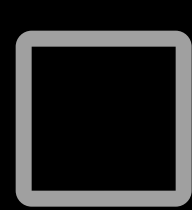
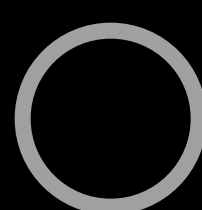
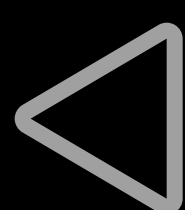




Bienvenido !!!

Dia

1





12:30



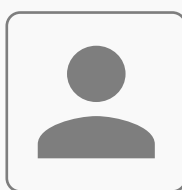
darjes@gmail.com



Cronometro



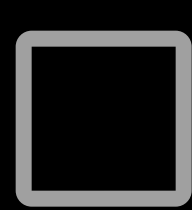
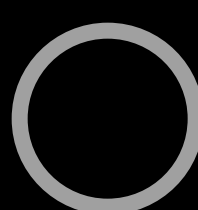
Videos Explicativos



Imagenes



Calendario





Cronometro



Set

1 ▼

Cada Set

00:00:00

Descanso

00:00:00

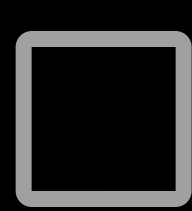
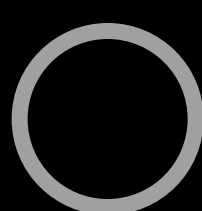
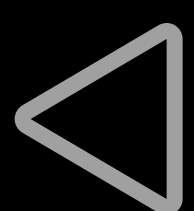
COMENZAR



Lo Conseguiste
dia Cumplido



Insecto!!!





Galeria de Videos



Brazos

Video explicativos de brazos
descricion del ejercicio...
10min.



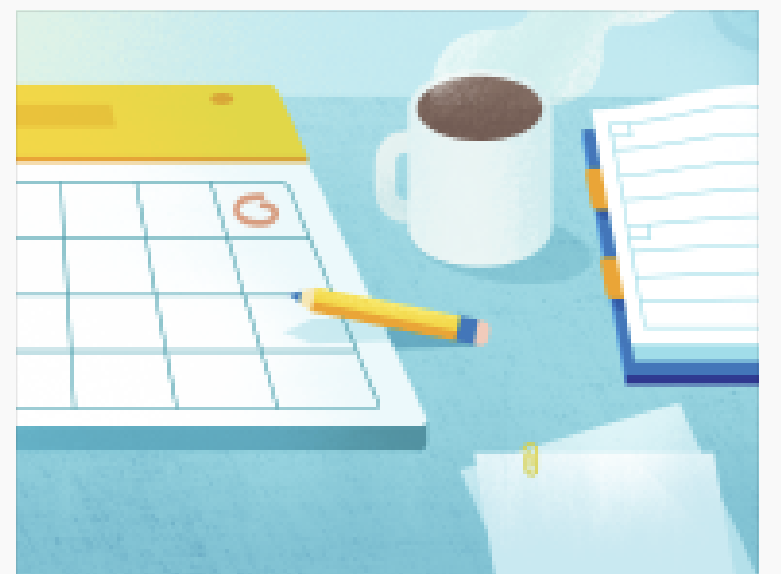
Hombros

Video explicativos de hombros
descricion del ejercicio...
5min.



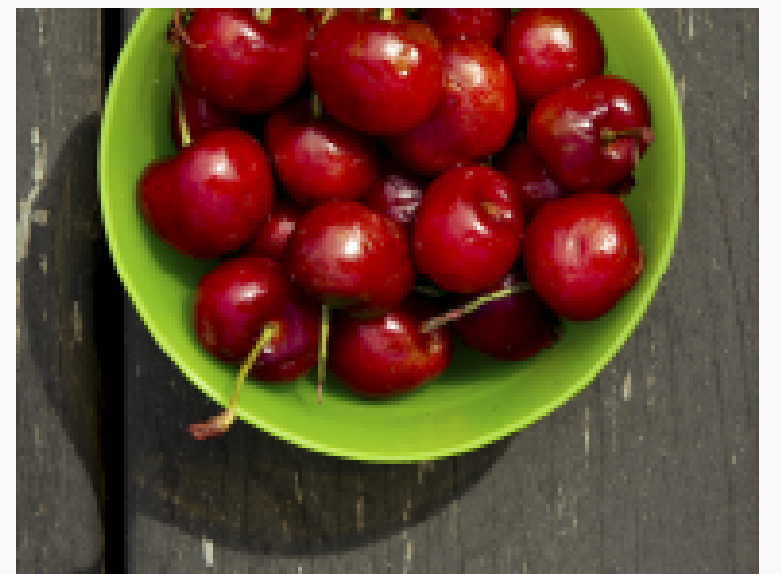
Piernas

Video explicativos de Piernas
descricion del ejercicio...
1h



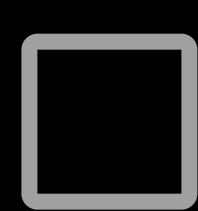
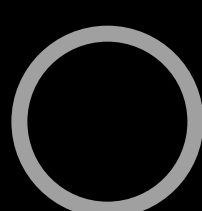
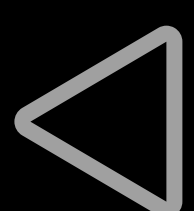
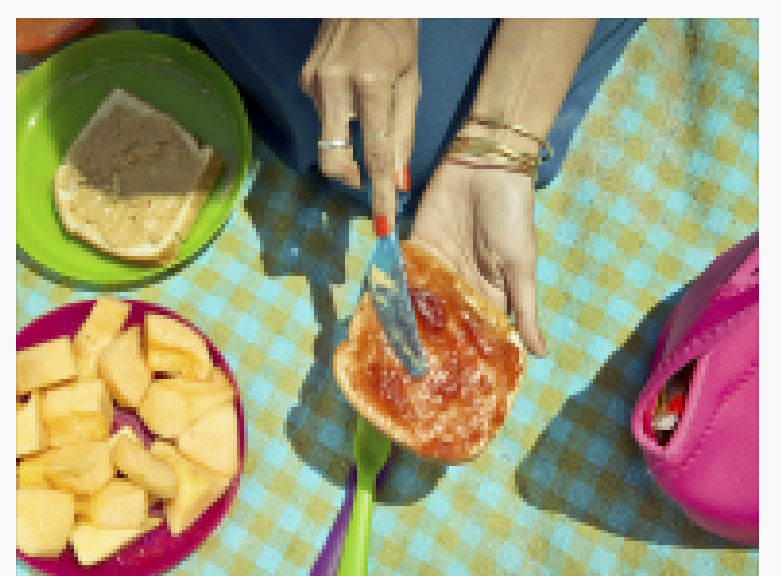
Abdomen

Video explicativos de abdomen
descricion del ejercicio...
50min.



Gluteos

Video explicativos de hombros
descricion del ejercicio...





Galeria de Imagenes



Brazos

Imagen en posiciones fundamentales en brazos...

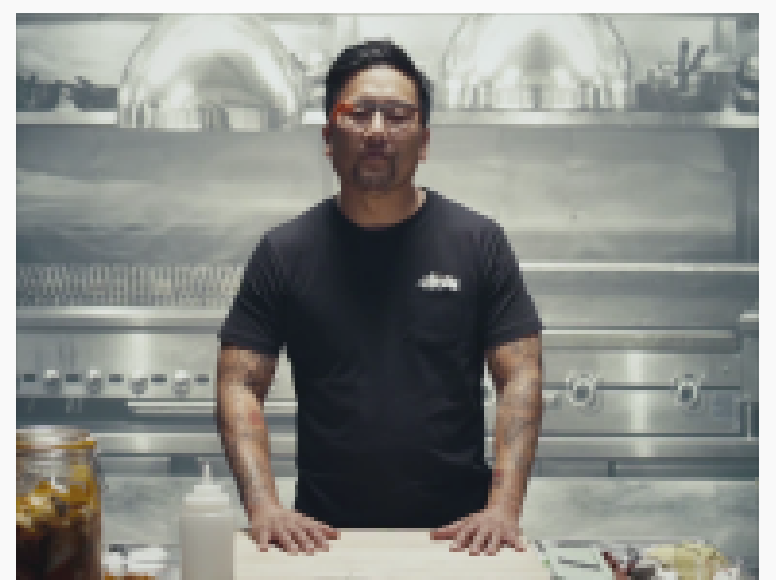
10m



Hombros

Imagen en posiciones fundamentales en brazos...

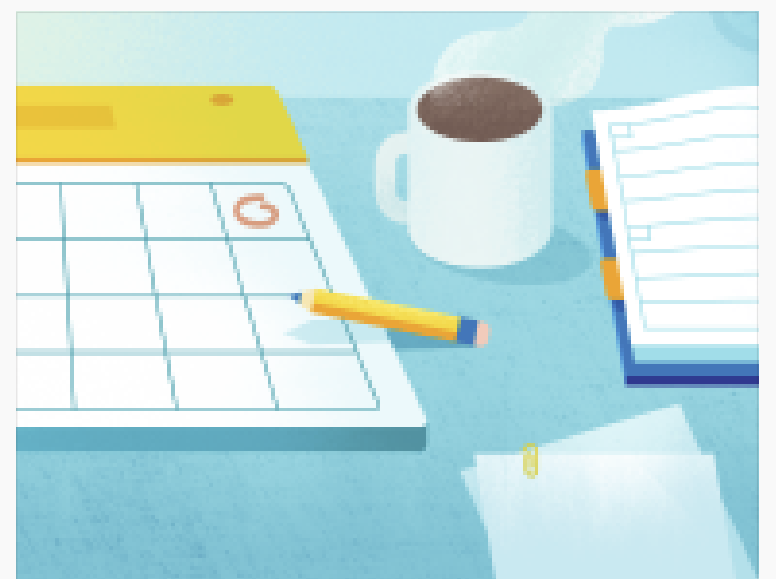
1h



Piernas

Imagen en posiciones fundamentales en brazos...

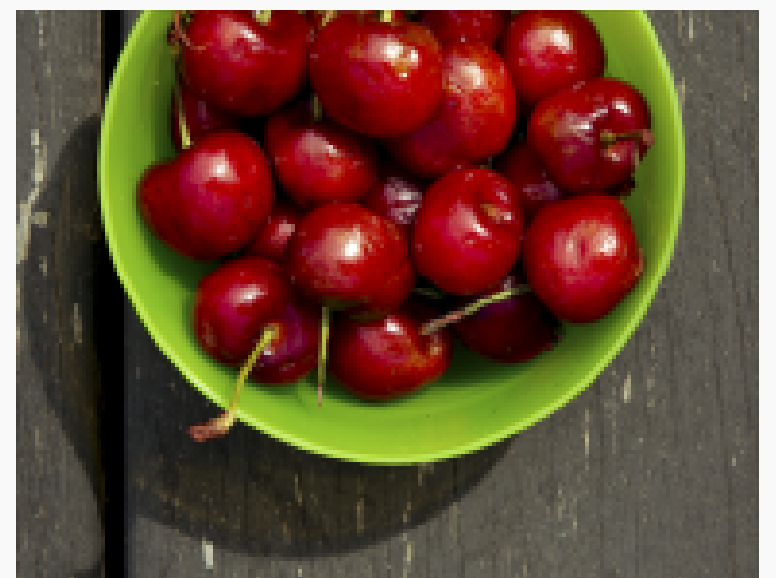
1h



Abdomen

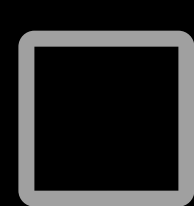
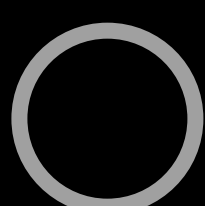
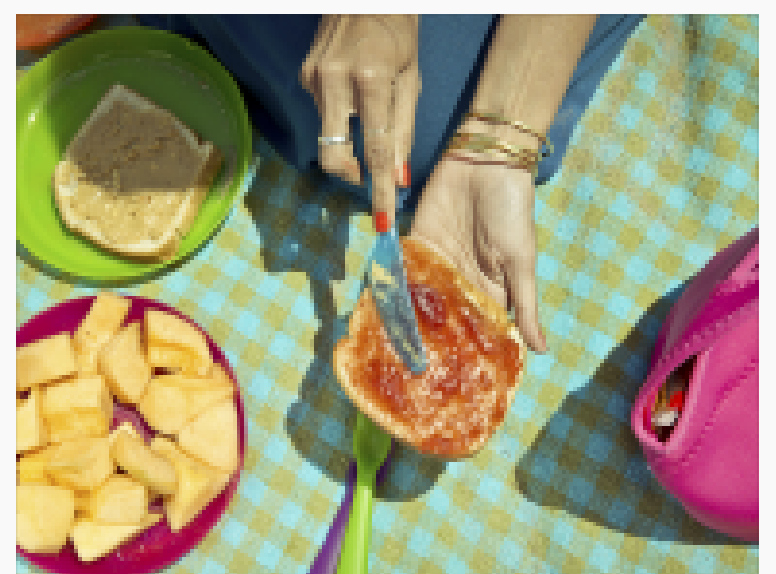
Imagen en posiciones fundamentales en brazos.....

2h



Gluteos

Imagen en posiciones fundamentales en brazos...





Imagenes/Videos

