**Miércoles**

Cuádriceps

Extencion en máquina 7 repeticiónes aún pie sosteniendo 5 arriba pesó medio 7 repeticiónes con los dos pies maximo peso 4 veces

Un dibujo de un perro

Descripción generada automáticamente con confianza media

Sentadilla libre cerrada 8 repeticiónes maximo peso 10 repeticiónes con menos peso 4 veces

Un dibujo de un perro

Descripción generada automáticamente con confianza media

Sentadilla Sisi 12 repeticiónes con disco 4 veces

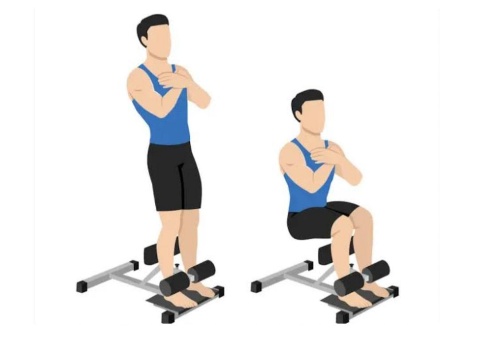


Imagen que contiene aparato de ejercicio, deporte, interior, foto

Descripción generada automáticamentePrensa cerrada 12 repeticiónes sosteniendo 5 segundos abajo 4 veces

Imagen que contiene interior, hombre, tabla, mujer

Descripción generada automáticamenteSentadilla en la perfecta cerrada 8 repeticiónes maximo peso 10 repeticiónes con menos peso 4 veces

Imagen que contiene mujer

Descripción generada automáticamentePantorrilla en la costurera 20 repeticiónes 4 veces