

NOMBRE: rolando antonio arriaza marroquin
4/11/2012

FECHA:

DIA LUNES

-

N° 1

Contraccion con Giro

SETS:1

REPETICIONES:7



N° 2

Contracci3n de rodillas con brazos usando la bola

SETS:5

REPETICIONES:5



DIA MARTES

-

N° 6

Sube biceps con Mancuernas

SETS:4

REPETICIONES:5



N° 6

Estiramientos entre 2 personas

SETS:5

REPETICIONES:6

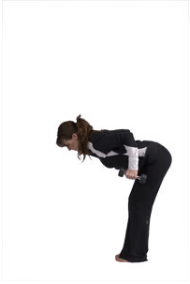


N° 6

Ejercicio de mancuernas

SETS:8

REPETICIONES:7



DIA MIERCOLES

-

Nº 6

Contracciones con giro

SETS:5

REPETICIONES:5

