

**SENTADILLAS**



**FLEXIONES**



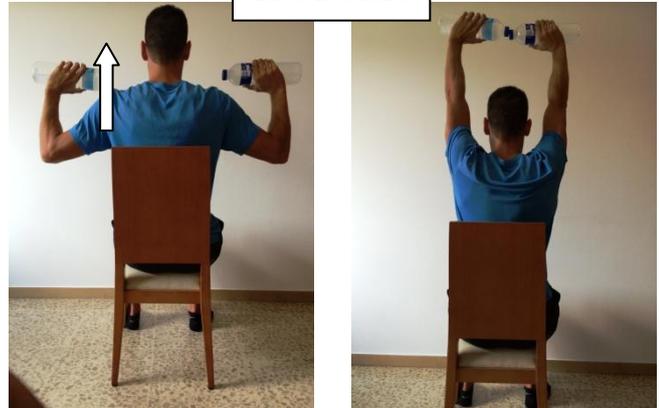
**REMOS**



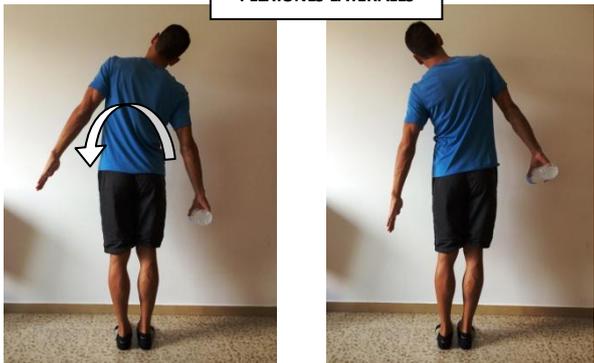
**PUNTES**



**EMPUJES ARRIBA**



**FLEXIONES LATERALES**



**FLEXORES COLUMNA**



**ROTACIONES**



**ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

15 repeticiones por movimiento