

	series					
0. Dorsales	15x2					
0. Abdominales	50x2-2Kg					
1. Pecho	25x2-20kg					
2. Pecho	15x2-20kg					
6. Dorsales	15x2-35kg					
7. Dorsales	15x2-35kg					
12. Remo	15x2-15kg					
13. Deltoides	15x2-5kg					
19. Triceps	15x2-15kg					
22. Biceps	20x2-15kg					
23. Biceps	15x2-5kg					
24. Antebrazos	15x2-10kg					
27. Cuadriceps	20x2-20kg					
28. Gemelos	15x2-10kg					
32. Abductores	15x2-5kg					
36. Abductores	15x2-5kg					
37. Gluteos	20x2-15kg					

	series					
0. Dorsales	15x2					
0. Abdominales	50x2-2Kg					
1. Pecho	25x2-20kg					
2. Pecho	15x2-20kg					
6. Dorsales	15x2-35kg					
7. Dorsales	15x2-35kg					
12. Remo	15x2-15kg					
13. Deltoides	15x2-5kg					
19. Triceps	15x2-15kg					
22. Biceps	20x2-15kg					
23. Biceps	15x2-5kg					
24. Antebrazos	15x2-10kg					
27. Cuadriceps	20x2-20kg					
28. Gemelos	15x2-10kg					
32. Abductores	15x2-5kg					
36. Abductores	15x2-5kg					
37. Gluteos	20x2-15kg					

	series					
0. Dorsales	15x2					
0. Abdominales	50x2-2Kg					
1. Pecho	25x2-20kg					
2. Pecho	15x2-20kg					
6. Dorsales	15x2-35kg					
7. Dorsales	15x2-35kg					
12. Remo	15x2-15kg					
13. Deltoides	15x2-5kg					
19. Triceps	15x2-15kg					
22. Biceps	20x2-15kg					
23. Biceps	15x2-5kg					
24. Antebrazos	15x2-10kg					
27. Cuadriceps	20x2-20kg					
28. Gemelos	15x2-10kg					
32. Abductores	15x2-5kg					
36. Abductores	15x2-5kg					
37. Gluteos	20x2-15kg					

