

MINOS STRONG

FELIPE 2024/04/13

Grupo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Principio
LUNES				
PECTORAL	PRESS DE BANCA PLANA	1	6	BISERIE
PECTORAL	PRESS DE BANCA PLANA	1	6	BISERIE
PECTORAL	PRESS DE BANCA PLANA	1	6	BISERIE
BICEPS	CURL ALTERNO	1	6	BISERIE
BICEPS	CURL ALTERNO	1	6	BISERIE
MARTES				
DORSAL	JALON POLEA ALTA	1	6	BISERIE
DORSAL	JALON POLEA ALTA	1	6	BISERIE
TRICEPS	PRESS FRANCES	1	6	BISERIE
TRICEPS	PRESS FRANCES	1	6	BISERIE