

MI NOS STRONG



Nombre : RICHARD CAMPOS CESPEDES    28-02-2025

Código	Grupo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Principio
=====					
LUNES					
1	PECTORAL	PRESS DE BANCA PLANA	1	1	NORMAL
2	PECTORAL	PRESS INCLINADO	1	1	NORMAL
=====					
Rutina de Ejercicios					