










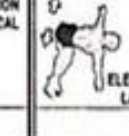
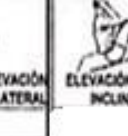


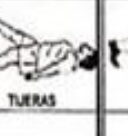




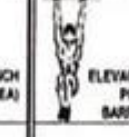





















ESTIRAMIENTOS

 CUELLO	 DORSAL TRICEPS	 HOMBROS	 HOMBROS	 ESPALDA	 HOMBROS	 BRAZO Y ANTEBRAZO	 TRICEPS	 PECTORAL	 ESPALDA
 PECTORAL HOMBROS	 LUMBAR ISQUIOTIBIALES	 FEMORAL	 CUADRICEPS ABS LUMBAR	 GLUTEO	 GLUTEO	 GLUTEO LUMBAR	 GLUTEO	 GLUTEO	 ISQUIOTIBIALES

ZONA CENTRAL (ABDOMINALES, ESPALDA BAJA)

9x26

 CRUNCH	 CRUNCH BRAZOS EXTENDIDOS	 CRUNCH LATERAL	 ABS LATERAL	 BICICLETA	 CRUNCH MAQUINA	 AB CRUNCH	 CRUNCH PIERNAS CRUZADAS	 CRUNCH DISCO INCLINADO
 ENCOGIMIENTO	 ELEVACIÓN VERTICAL	 ELEVACIÓN LATERAL	 ELEVACIÓN BANCO INCLINADO	 NAVAJA	 TUERAS	 PUENTE	 PUENTE LATERAL	 ESCALADOR
 ELEVACIÓN PIERNAS	 CRUNCH (POLEA)	 ELEVACIONES PIERNAS BARRA Fija	 ENCOGIMIENTO SENTADO	 ROTACIONES DE TRONCO (BARRA O BASTÓN)	 GIROS LATERALES	 LATERALES MANCUERNAS	 ROTACIÓN TRONCO (POLEA, BANDA, DISCO)	 ROTACIÓN TRONCO BALÓN, ARMA, POLEA, BANDA, DISCO
 CRUNCH CON APOYO (BALÓN)	 INCLINACIÓN LATERAL (BALÓN)	 LATERALES (BALÓN)	 NAVAJA (BALÓN)	 EXTENSIONES ABS (BALÓN O RUEDA)	 CRUNCH (BALÓN)	 LATERALES OBLIQUOS	 ROTACIONES TRONCO MANCUERNA	 ELEVACIÓN DE CADERA
 HIPEREXTENSIÓN INVERTIDA	 HIPEREXTENSIÓN (BALÓN)	 HIPEREXTENSIÓN	 SUPERMAN					

GLÚTEOS, ABDUCTORES Y ADUCTORES

9x19

 EXTENSIÓN MAQUINA	 EXTENSIÓN DE CADERA	 EXTENSIÓN (MANCUERNA)	 EXTENSIÓN DE CADERA (MAQUINA)	 EXTENSIÓN (POLEA)	 EXTENSIÓN DE PIE (POLEA)	 ELEVACIÓN DE PELVIS	 ABDUCCIÓN ACOSTADO	 ELEVACIÓN PELVIS (BALÓN)
 ABDUCCIÓN	 ABDUCCIÓN (POLEA)	 ABDUCCIÓN DE CADERA	 ABDUCCIÓN (POLEA)	 ABDUCCIONES	 ABDUCCIÓN MAQUINA	 ABDUCCIÓN (BANDA)	 ABDUCCIÓN	 BUENOS DÍAS

PIERNAS (CUADRICEPS, FEMORALES Y PANTORRILLAS)

5x14

 PRESA	 PRESA HORIZONTAL	 EXTENSIONES		 LEG CURL VERTICAL	 LEG CURL SENTADO	 PESO MUERTO	 SENTADILLA SOBRE BANCO	
 SENTADILLA	 SENTADILLA HAMMER	 SENTADILLA MAQUINA SMITH	 SENTADILLA FRONTAL	 SENTADILLA HACK	 SENTADILLA (BALÓN)	 SENTADILLAS	 SENTADILLA LATERAL UNA PIERNA	 SENTADILLA TRX
 SENTADILLA UNA PIERNA	 STEP-UP	 SQUAT UNA PIERNA (BOLA)	 LEG CURL REVERSO	 ELEVACIÓN DE TALONES A UN PIE	 PANTORRILLA BARRA	 PANTORRILLA MAG. SENTADO	 PANTORRILLA PRESA	 PANTORRILLA BANCO

ESPALDA Y HOMBROS (DORSALES, TRAPECIO, DELTOIDES)

 HALONES DE FRENTE	 HALONES POR DETRAS	 HALO AGARRE ESTRECHO	 REMO HORIZONTAL	 REMO MAQUINA	 REMO BARRA T	 REMO CABLE	 REMO AL PECO CON BARRA	 PULLOVER
 PULLOVER POLEA	 DOMINADAS AGARRER CERRADO	 DOMINADAS	 REMO MANCUERNAS	 REMO DE PIE (POLEA)	 REMO APYO (MANCUERNAS)	 CLEAN POWER	 REMO AL CUELLO (TRINCH)	 ESPALDA TRX
 PRESS HOMBRO MAQUINA	 HOMBRO LATERAL MAQUINA	 ELEVACION LATERAL	 ELEVACION FRONTAL	 ELEVACION LATERAL INCLINADO	 PRESS TRASMUCA	 PRESS MANCUERNA	 PRESS MILITAR	 PRESS FRONTAL ALTERNADO
 CRUCES DE POLEA	 ENCOGIMIENTOS TRAPECIO	 EXTENSION LATERAL POLEA	 ELEVACION FRONTAL POLEA	 REMO POLEA (DETORSION)	 ELEVACION POSTERIOR	 ELEVACIONES POSTERIORES	 ELEVACION LATERAL	 APERTURAS TRX

PECTORALES

5x13

 PRESS PLANO	 PRESS INCLINADO	 PRESS DECLINADO	 PRESS PLANO MANCUERNA	 PRESS INC MANCUERNA	 PRESS DEC MANCUERNA	 APERTURAS PLANO	 APERTURAS INCLINADO	 APERTURAS DECLINADO
 PRESS ESTRECHO	 PRESS ESTRECHO MANC.	 FLOORPRESS	 PULLOVER	 PRESS GULLOTINA	 PRESS HAMMER	 APERTURA MAQUINA	 FONDOS	 CROSS OVER
 CRUCE POLEA UNA MANO ABAJO ARRIBA	 CRUCE POLEA UNA MANO ARRIBA ABAJO	 ABRAZOS CON BALÓN	 PRESS MANC. BALÓN	 FLEXION SOBRE BALÓN	 FLEXION DE RODILLAS	 FLEXIONES INCLINADO	 APERTURAS BALÓN	 TRX

BRAZOS (BÍCEPS, TRICEPS, ANTEBRAZOS)

5x16

 EXTENSION MANCUERNA	 EXTENSION BARRA	 EXTENSION UNA MANO	 PRESS FRANCÉS	 PATADA	 EXTENSION POLEA	 PUSH DOWN	 FONDOS BARRAS PARALELAS	 FONDOS ENTRE BANCOS
 PRESS AGARRER INVERTIDO	 PRESS ESTRECHO	 EXTENSION UNA MANO POLEA	 EXTENSION POLEA ALTA	 EXTENSION MAQUINA	 CURL BARRA	 CURL APOYO ENTREPIERNA	 CURL SOBRE BANCO	 CURL PREDICADOR
 CURL MANCUERNA	 CURL MARTILLO	 CURL MANCUERNA SENTADO	 CURL CONCENTRADO	 CURL MANCUERNA INCLINADO	 CURL MARTILLO PREDICADOR	 CURL APOYO EN BANCO	 CURL SOBRE BANCO	 DOMINADA AGARRER SUPINACION
 CURL POLEA HORIZONTAL	 CURL POLEA	 CURL MAQUINA	 CURL APOYO BALÓN	 BICEPS TRX	 CURL ANTEBRAZO MANCUERNA	 CURL SUPINACION DE PIE	 CURL ANTEBRAZO SUPINACION	 CURL ANTEBRAZO INVERTIDO