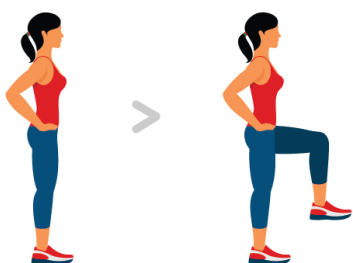




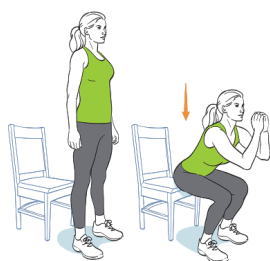
3-5 SERIES (10-15 RESP./REP.)

PROPUESTA MÉTODO TAD:
BERTA BETANZOS EN
COLABORACIÓN CON
@HEALTH&SPORTWOMAN

EQ.1 PIERNA



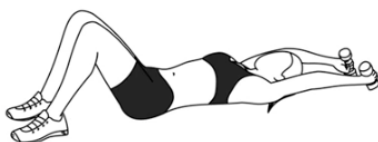
PROG. SENTADILLA



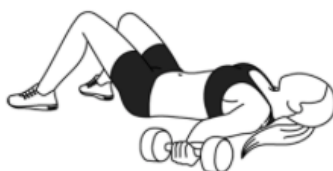
EXT. PIERNA SUELO



BRAZOS ATRÁS



**BRAZOS LADO-
LADO**



PUENTE



ABD. PIERNA



BIRD DOG SUELO

