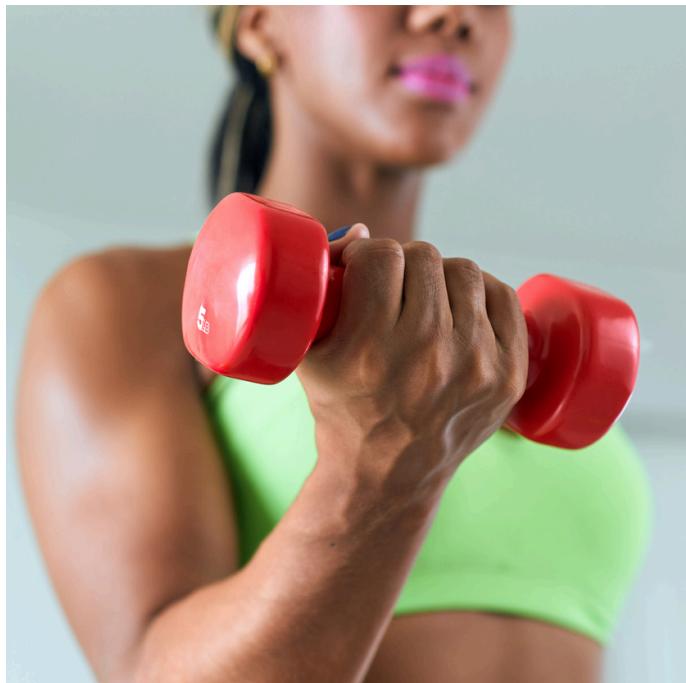


BICEPS-TRICEPS-HOMBRO



10 REPETICIONES DE BICEPS
10 REPETICIONES DE TRICEPS
10 REPETICIONES ELEVACIONES LATERALES



DESCANSA Y REPITETO 3 VECES O HAZ
LA TABATA CONMIGO