

SALIDA  1	 2	<u>CURL DE BICEPS</u> 3	 4	 5	<u>PUSH UP DECLINADO</u> 6	 7	<u>SALTO ADELANTE-ATRÁS</u> 8	 9
 26	<u>PUSH UP DECLINADO</u> 27	<u>SALTO ADELANTE-ATRÁS</u> 28	<u>SALTO 4 LADOS</u> 29	 30	 31	<u>CIRCUITO ZIG-ZAG BALÓN</u> 32	 33	 10
 25	 46	<u>MUSC. POST. PIERNA</u> 47	<u>COPENHAGUE</u> 48	 49	 50	 51	<u>COPENHAGUE</u> 34	<u>CIRCUITO ZIG-ZAG BALÓN</u> 11
 24	 45	 58	<u>PUSH UP DECLINADO</u> 59	 60	 OCA DEL HOGAR #SOMOSEQUIPO	 52	 35	 12
 23	<u>SALTO ADELANTE-ATRÁS</u> 44	 57	 56	 55	<u>DENTRO FUERA 1 PIE</u> 54	<u>CIRCUITO ZIG-ZAG BALÓN</u> 53	<u>DENTRO FUERA 1 PIE</u> 36	 13
 22	<u>CURL DE BICEPS</u> 43	 42	<u>SALTO 4 LADOS</u> 41	 40	 39	 38	 37	 14
 21	<u>SALTO 4 LADOS</u> 20	 19	 18	<u>MUSC. POST. PIERNA</u> 17	 16	<u>DENTRO FUERA 1 PIE</u> 15		