

INDAR ZIRKUITUA 1

1 TRIZEPSAK



2 SENTADILLA BULGARA



3 JUMPING JACKS



4 ESKALATZAILEAK



5 LUNBARRAK



6 BIRD-DOG

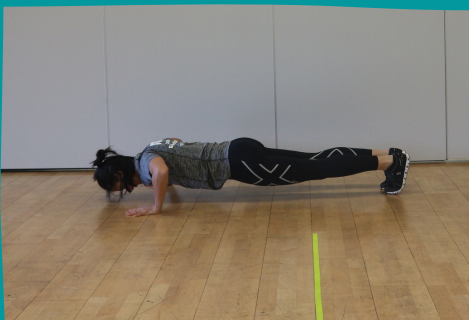


INDAR ZIRKUITUA 1

7 GLUTEOAK



8 FLEXIOAK



9 LUNGE



10 CORE



11 SENTADILAK

