

@yogatrapeze_maslallum

Mi programa de entrenamiento

Día 1	Día 2
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x

@yogatrapeze_maslallum

Mi programa de entrenamiento

Día 1	Día 2	Día 3
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x

@yogatrapeze_maslallum

Mi programa de entrenamiento

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x
Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x	Aumentar en: Timer Repeticiones x