



EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL
NV



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL
AV



SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EMOM
SM



RUTINA DE EJERCICIO FÍSICO
VV



EJERCICIO FÍSICO Y DESCANSO
VM

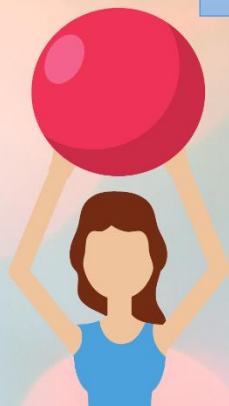


RUTINA DE ACTIVACIÓN FÍSICA
NM



TABATAS
AM

RUTINAS



EJERCICIOS CON BALONES
SV



EL GOLPE BAJO
AM



PLANCHAS
OM



**ENTRENA
CON
NOSOTROS**