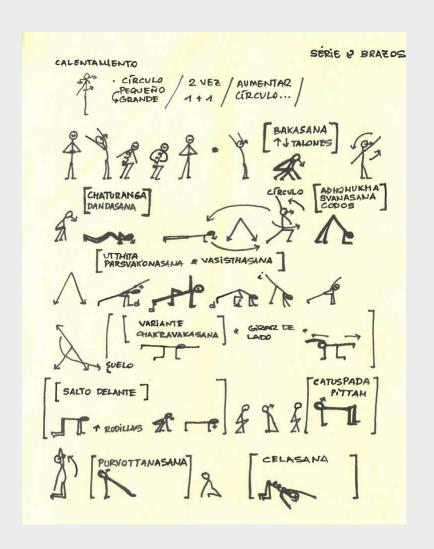
Serie dinámica Piernas, Brazos, Abdominales

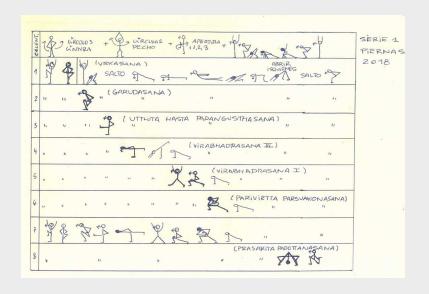


Serie dinámica tonificación brazos



Por Sandra Ramos

Serie dinámica tonificación piernas



Por Sandra Ramos

Serie dinámica respiración retención en lleno

Ver en PDF: Serie dinámica respiración retención en vacío

Serie dinámica respiración retención en vacío

Ver Esquema:

| | | Vac10 | |
|-------|----------|---------------------------------|----------------|
| | | Por Sandra Ramos | |
| | | | |
| | | | |
| Serie | dinámica | sobre la respiración | completa B |
| | | Video: | |
| | | Ver esquema en pdf: | |
| | | Serie dinámica sobre completa B | la respiración |
| | | Por Sandra Ramos | |
| | | | |
| Serie | dinámica | sobre la respiración | completa A |
| | | Ver el esquema de la | serie |
| | | Por Sandra Ramos | |

Serie dinámica respiración retención en

Serie dinámica sobre la respiración pectoral Ver en PDF: Esquema serie respiración pectoral Por Sandra Ramos Serie dinámica sobre la respiración costal Ver Esquema de la serie: YS_SERIE_DIC_2016 Serie dinámica sobre la respiración abdominal Serie dinámica sobre la respiración abdominal. Por Sandra Ramos VER EL ESQUEMA DE LA SERIE: ys_serie