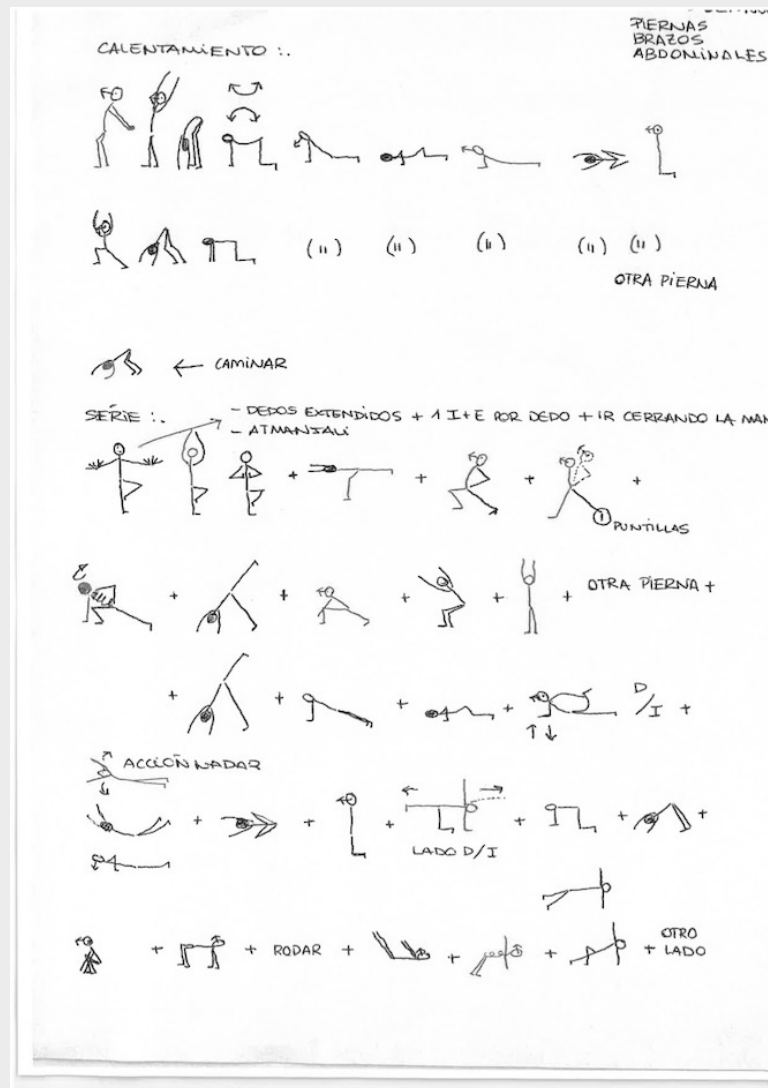


Serie dinámica Piernas, Brazos, Abdominales



Serie dinámica tonificación brazos

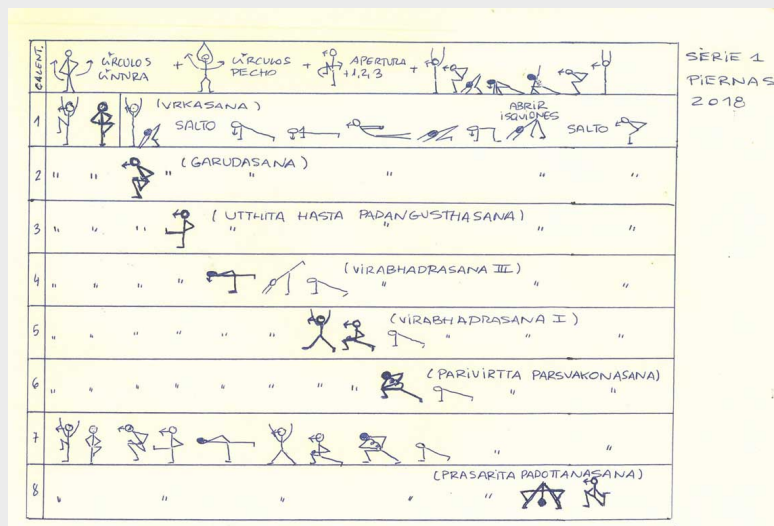
CALENTAMIENTO

SÉRIE 2 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:

[Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Por Sandra Ramos

[Serie dinámica sobre la respiración completa B](#)

Video:

Ver esquema en pdf:

[Serie dinámica sobre la respiración completa B](#)

Por Sandra Ramos

[Serie dinámica sobre la respiración completa A](#)

[Ver el esquema de la serie](#)

Por Sandra Ramos

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](#)
