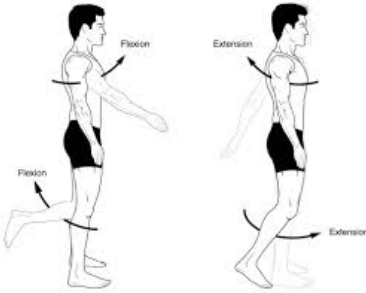


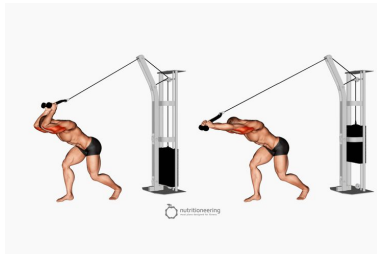
	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)	
	GAIA: ARIKETAK MAILA BAXUA	2025-2026

ARIKETAK	AZALPENA	S.	R.	IRUDIA
FULL BODY ARIKETAK				
FLEXIOAK		3	8	
ZANKADA PESEKIN		3	8	
DOMINADA/GOMAKIN		3	8	

	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)		
	GAIA: ARIKETAK MAILA BAXUA		2025-2026

PESU HILA		3	8	
SENTADILLA		3	8	
PRES DE BANKA		3	8	
TRX BIZKARRA		3	8	
BIZEPS MANKUERNEKIN		3	8	

	HELDUAK (INDAR ARIKETAK FULL BODY ARIKETAK)	
	GAIA: ARIKETAK MAILA BAXUA	2025-2026

TRIZEPS MAKINAN		3	8	
BIKIAK PIXUAREKIN		3	8	

