

# INDAR ZIRKUITUA 4

## 1 ABDOMINALAK



## 2 CORE



## 3 KOADRIZEPSAK



## 4 ISKIOAK



## 5 BESOAK



## 6 LUNBARRAK



# INDAR ZIRKUITUA 4

## 7 ISKIOAK



## 8 ABDOMINALAK



## 9 GLUTEOAK



## 10 GLUTEOAK



## 11 JAUZIAK

