

[illegible][illegible]

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

ESPECIALIDADES PHOENIX Boutique

PROGRAMACIÓN FUERZA/HIPERTROFIA									
FUERZA	FUERZA				FUERZA	FUERZA			
	A. BENCH PRESS Rango 1-3 repes	B. BENCH PRESS Rango 4-6 repes	C. BENCH PRESS Rango 7-10 repes	D. BENCH PRESS Rango 11-15 repes		E. BENCH PRESS Rango 16-20 repes	F. BENCH PRESS Rango 21-25 repes	G. BENCH PRESS Rango 26-30 repes	H. BENCH PRESS Rango 31-35 repes
	I. BENCH PRESS Rango 36-40 repes	J. BENCH PRESS Rango 41-45 repes	K. BENCH PRESS Rango 46-50 repes	L. BENCH PRESS Rango 51-55 repes	M. BENCH PRESS Rango 56-60 repes	N. BENCH PRESS Rango 61-65 repes	O. BENCH PRESS Rango 66-70 repes	P. BENCH PRESS Rango 71-75 repes	Q. BENCH PRESS Rango 76-80 repes
	R. BENCH PRESS Rango 81-85 repes	S. BENCH PRESS Rango 86-90 repes	T. BENCH PRESS Rango 91-95 repes	U. BENCH PRESS Rango 96-100 repes	V. BENCH PRESS Rango 101-105 repes	W. BENCH PRESS Rango 106-110 repes	X. BENCH PRESS Rango 111-115 repes	Y. BENCH PRESS Rango 116-120 repes	Z. BENCH PRESS Rango 121-125 repes
	AA. BENCH PRESS Rango 126-130 repes	AB. BENCH PRESS Rango 131-135 repes	AC. BENCH PRESS Rango 136-140 repes	AD. BENCH PRESS Rango 141-145 repes	AE. BENCH PRESS Rango 146-150 repes	AF. BENCH PRESS Rango 151-155 repes	AG. BENCH PRESS Rango 156-160 repes	AH. BENCH PRESS Rango 161-165 repes	AI. BENCH PRESS Rango 166-170 repes
	AJ. BENCH PRESS Rango 171-175 repes	AK. BENCH PRESS Rango 176-180 repes	AL. BENCH PRESS Rango 181-185 repes	AM. BENCH PRESS Rango 186-190 repes	AN. BENCH PRESS Rango 191-195 repes	AO. BENCH PRESS Rango 196-200 repes	AP. BENCH PRESS Rango 201-205 repes	AQ. BENCH PRESS Rango 206-210 repes	AR. BENCH PRESS Rango 211-215 repes
	AS. BENCH PRESS Rango 216-220 repes	AT. BENCH PRESS Rango 221-225 repes	AU. BENCH PRESS Rango 226-230 repes	AV. BENCH PRESS Rango 231-235 repes	AW. BENCH PRESS Rango 236-240 repes	AX. BENCH PRESS Rango 241-245 repes	AY. BENCH PRESS Rango 246-250 repes	AZ. BENCH PRESS Rango 251-255 repes	BA. BENCH PRESS Rango 256-260 repes
	BB. BENCH PRESS Rango 261-265 repes	BC. BENCH PRESS Rango 266-270 repes	BD. BENCH PRESS Rango 271-275 repes	BE. BENCH PRESS Rango 276-280 repes	BF. BENCH PRESS Rango 281-285 repes	BG. BENCH PRESS Rango 286-290 repes	BH. BENCH PRESS Rango 291-295 repes	BI. BENCH PRESS Rango 296-300 repes	BJ. BENCH PRESS Rango 301-305 repes
	BK. BENCH PRESS Rango 306-310 repes	BL. BENCH PRESS Rango 311-315 repes	BM. BENCH PRESS Rango 316-320 repes	BN. BENCH PRESS Rango 321-325 repes	BO. BENCH PRESS Rango 326-330 repes	BP. BENCH PRESS Rango 331-335 repes	BQ. BENCH PRESS Rango 336-340 repes	BR. BENCH PRESS Rango 341-345 repes	BS. BENCH PRESS Rango 346-350 repes
	BT. BENCH PRESS Rango 351-355 repes	BU. BENCH PRESS Rango 356-360 repes	BV. BENCH PRESS Rango 361-365 repes	BW. BENCH PRESS Rango 366-370 repes	BX. BENCH PRESS Rango 371-375 repes	BY. BENCH PRESS Rango 376-380 repes	BZ. BENCH PRESS Rango 381-385 repes	CA. BENCH PRESS Rango 386-390 repes	CB. BENCH PRESS Rango 391-395 repes
	CC. BENCH PRESS Rango 396-400 repes	CD. BENCH PRESS Rango 401-405 repes	CE. BENCH PRESS Rango 406-410 repes	CF. BENCH PRESS Rango 411-415 repes	CG. BENCH PRESS Rango 416-420 repes	CH. BENCH PRESS Rango 421-425 repes	CI. BENCH PRESS Rango 426-430 repes	CJ. BENCH PRESS Rango 431-435 repes	CK. BENCH PRESS Rango 436-440 repes
	CL. BENCH PRESS Rango 441-445 repes	CM. BENCH PRESS Rango 446-450 repes	CN. BENCH PRESS Rango 451-455 repes	CO. BENCH PRESS Rango 456-460 repes	CP. BENCH PRESS Rango 461-465 repes	CQ. BENCH PRESS Rango 466-470 repes	CR. BENCH PRESS Rango 471-475 repes	CS. BENCH PRESS Rango 476-480 repes	CT. BENCH PRESS Rango 481-485 repes
	CU. BENCH PRESS Rango 486-490 repes	CV. BENCH PRESS Rango 491-495 repes	CW. BENCH PRESS Rango 496-500 repes	CX. BENCH PRESS Rango 501-505 repes	CY. BENCH PRESS Rango 506-510 repes	CZ. BENCH PRESS Rango 511-515 repes	DA. BENCH PRESS Rango 516-520 repes	DB. BENCH PRESS Rango 521-525 repes	DC. BENCH PRESS Rango 526-530 repes
	DD. BENCH PRESS Rango 531-535 repes	DE. BENCH PRESS Rango 536-540 repes	DF. BENCH PRESS Rango 541-545 repes	DG. BENCH PRESS Rango 546-550 repes	DH. BENCH PRESS Rango 551-555 repes	DI. BENCH PRESS Rango 556-560 repes	DJ. BENCH PRESS Rango 561-565 repes	DK. BENCH PRESS Rango 566-570 repes	DL. BENCH PRESS Rango 571-575 repes
	DM. BENCH PRESS Rango 576-580 repes	DN. BENCH PRESS Rango 581-585 repes	DO. BENCH PRESS Rango 586-590 repes	DP. BENCH PRESS Rango 591-595 repes	DQ. BENCH PRESS Rango 596-600 repes	DR. BENCH PRESS Rango 601-605 repes	DS. BENCH PRESS Rango 606-610 repes	DT. BENCH PRESS Rango 611-615 repes	DU. BENCH PRESS Rango 616-620 repes
	DV. BENCH PRESS Rango 621-625 repes	DW. BENCH PRESS Rango 626-630 repes	DX. BENCH PRESS Rango 631-635 repes	DY. BENCH PRESS Rango 636-640 repes	DZ. BENCH PRESS Rango 641-645 repes	EA. BENCH PRESS Rango 646-650 repes	EB. BENCH PRESS Rango 651-655 repes	EC. BENCH PRESS Rango 656-660 repes	ED. BENCH PRESS Rango 661-665 repes
	EE. BENCH PRESS Rango 666-670 repes	EF. BENCH PRESS Rango 671-675 repes	EG. BENCH PRESS Rango 676-680 repes	EH. BENCH PRESS Rango 681-685 repes	EI. BENCH PRESS Rango 686-690 repes	EJ. BENCH PRESS Rango 691-695 repes	EK. BENCH PRESS Rango 696-700 repes	EL. BENCH PRESS Rango 701-705 repes	EM. BENCH PRESS Rango 706-710 repes
	EN. BENCH PRESS Rango 711-715 repes	EO. BENCH PRESS Rango 716-720 repes	EP. BENCH PRESS Rango 721-725 repes	EQ. BENCH PRESS Rango 726-730 repes	ER. BENCH PRESS Rango 731-735 repes	ES. BENCH PRESS Rango 736-740 repes	ET. BENCH PRESS Rango 741-745 repes	EU. BENCH PRESS Rango 746-750 repes	EV. BENCH PRESS Rango 751-755 repes
	EW. BENCH PRESS Rango 756-760 repes	EX. BENCH PRESS Rango 761-765 repes	EY. BENCH PRESS Rango 766-770 repes	EZ. BENCH PRESS Rango 771-775 repes	FA. BENCH PRESS Rango 776-780 repes	FB. BENCH PRESS Rango 781-785 repes	FC. BENCH PRESS Rango 786-790 repes	FD. BENCH PRESS Rango 791-795 repes	FE. BENCH PRESS Rango 796-800 repes
	FF. BENCH PRESS Rango 801-805 repes	FG. BENCH PRESS Rango 806-810 repes	FH. BENCH PRESS Rango 811-815 repes	FI. BENCH PRESS Rango 816-820 repes	FJ. BENCH PRESS Rango 821-825 repes	FK. BENCH PRESS Rango 826-830 repes	FL. BENCH PRESS Rango 831-835 repes	FM. BENCH PRESS Rango 836-840 repes	FN. BENCH PRESS Rango 841-845 repes
	FO. BENCH PRESS Rango 846-850 repes	FP. BENCH PRESS Rango 851-855 repes	FQ. BENCH PRESS Rango 856-860 repes	FR. BENCH PRESS Rango 861-865 repes	FS. BENCH PRESS Rango 866-870 repes	FT. BENCH PRESS Rango 871-875 repes	FU. BENCH PRESS Rango 876-880 repes	FV. BENCH PRESS Rango 881-885 repes	FW. BENCH PRESS Rango 886-890 repes
	FX. BENCH PRESS Rango 891-895 repes	FY. BENCH PRESS Rango 896-900 repes	FZ. BENCH PRESS Rango 901-905 repes	GA. BENCH PRESS Rango 906-910 repes	GB. BENCH PRESS Rango 911-915 repes	GC. BENCH PRESS Rango 916-920 repes	GD. BENCH PRESS Rango 921-925 repes	GE. BENCH PRESS Rango 926-930 repes	GF. BENCH PRESS Rango 931-935 repes
	GG. BENCH PRESS Rango 936-940 repes	GH. BENCH PRESS Rango 941-945 repes	GI. BENCH PRESS Rango 946-950 repes	GJ. BENCH PRESS Rango 951-955 repes	GK. BENCH PRESS Rango 956-960 repes	GL. BENCH PRESS Rango 961-965 repes	GM. BENCH PRESS Rango 966-970 repes	GN. BENCH PRESS Rango 971-975 repes	GO. BENCH PRESS Rango 976-980 repes
	GP. BENCH PRESS Rango 981-985 repes	GQ. BENCH PRESS Rango 986-990 repes	GR. BENCH PRESS Rango 991-995 repes	GS. BENCH PRESS Rango 996-1000 repes	GT. BENCH PRESS Rango 1001-1005 repes	GU. BENCH PRESS Rango 1006-1010 repes	GV. BENCH PRESS Rango 1011-1015 repes	GW. BENCH PRESS Rango 1016-1020 repes	GX. BENCH PRESS Rango 1021-1025 repes
	GY. BENCH PRESS Rango 1026-1030 repes	GZ. BENCH PRESS Rango 1031-1035 repes	HA. BENCH PRESS Rango 1036-1040 repes	HB. BENCH PRESS Rango 1041-1045 repes	HC. BENCH PRESS Rango 1046-1050 repes	HD. BENCH PRESS Rango 1051-1055 repes	HE. BENCH PRESS Rango 1056-1060 repes	HF. BENCH PRESS Rango 1061-1065 repes	HG. BENCH PRESS Rango 1066-1070 repes
	HH. BENCH PRESS Rango 1071-1075 repes	HI. BENCH PRESS Rango 1076-1080 repes	HO. BENCH PRESS Rango 1081-1085 repes	HP. BENCH PRESS Rango 1086-1090 repes	HQ. BENCH PRESS Rango 1091-1095 repes	HR. BENCH PRESS Rango 1096-1100 repes	HS. BENCH PRESS Rango 1101-1105 repes	HT. BENCH PRESS Rango 1106-1110 repes	HU. BENCH PRESS Rango 1111-1115 repes
	HV. BENCH PRESS Rango 1116-1120 repes	HW. BENCH PRESS Rango 1121-1125 repes	HX. BENCH PRESS Rango 1126-1130 repes	HY. BENCH PRESS Rango 1131-1135 repes	HZ. BENCH PRESS Rango 1136-1140 repes	IA. BENCH PRESS Rango 1141-1145 repes	IB. BENCH PRESS Rango 1146-1150 repes	IC. BENCH PRESS Rango 1151-1155 repes	ID. BENCH PRESS Rango 1156-1160 repes
	IE. BENCH PRESS Rango 1161-1165 repes	IF. BENCH PRESS Rango 1166-1170 repes	IG. BENCH PRESS Rango 1171-1175 repes	IH. BENCH PRESS Rango 1176-1180 repes	II. BENCH PRESS Rango 1181-1185 repes	IO. BENCH PRESS Rango 1186-1190 repes	IP. BENCH PRESS Rango 1191-1195 repes	IQ. BENCH PRESS Rango 1196-1200 repes	IR. BENCH PRESS Rango 1201-1205 repes
	IS. BENCH PRESS Rango 1206-1210 repes	IT. BENCH PRESS Rango 1211-1215 repes	IU. BENCH PRESS Rango 1216-1220 repes	IV. BENCH PRESS Rango 1221-1225 repes	IW. BENCH PRESS Rango 1226-1230 repes	IX. BENCH PRESS Rango 1231-1235 repes	IY. BENCH PRESS Rango 1236-1240 repes	IZ. BENCH PRESS Rango 1241-1245 repes	JA. BENCH PRESS Rango 1246-1250 repes
	JB. BENCH PRESS Rango 1251-1255 repes	JC. BENCH PRESS Rango 1256-1260 repes	JD. BENCH PRESS Rango 1261-1265 repes	JE. BENCH PRESS Rango 1266-1270 repes	JF. BENCH PRESS Rango 1271-1275 repes	JG. BENCH PRESS Rango 1276-1280 repes	JH. BENCH PRESS Rango 1281-1285 repes	JI. BENCH PRESS Rango 1286-1290 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1291-1295 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 1296-1300 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1301-1305 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1306-1310 repes	JM. BENCH PRESS Rango 1311-1315 repes	JN. BENCH PRESS Rango 1316-1320 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1321-1325 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1326-1330 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1331-1335 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1336-1340 repes
	JM. BENCH PRESS Rango 1341-1345 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1346-1350 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1351-1355 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1356-1360 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1361-1365 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1366-1370 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1371-1375 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1376-1380 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1381-1385 repes
	JO. BENCH PRESS Rango 1386-1390 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1391-1395 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1396-1400 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1401-1405 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1406-1410 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1411-1415 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1416-1420 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1421-1425 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1426-1430 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 1431-1435 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1436-1440 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1441-1445 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1446-1450 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1451-1455 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1456-1460 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1461-1465 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1466-1470 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1471-1475 repes
	JK. BENCH PRESS Rango 1476-1480 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1481-1485 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1486-1490 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1491-1495 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1496-1500 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1501-1505 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1506-1510 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1511-1515 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1516-1520 repes
	JL. BENCH PRESS Rango 1521-1525 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1526-1530 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1531-1535 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1536-1540 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1541-1545 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1546-1550 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1551-1555 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1556-1560 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1561-1565 repes
	JO. BENCH PRESS Rango 1566-1570 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1571-1575 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1576-1580 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1581-1585 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1586-1590 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1591-1595 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1596-1600 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1601-1605 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1606-1610 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 1611-1615 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1616-1620 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1621-1625 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1626-1630 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1631-1635 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1636-1640 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1641-1645 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1646-1650 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1651-1655 repes
	JK. BENCH PRESS Rango 1656-1660 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1661-1665 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1666-1670 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1671-1675 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1676-1680 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1681-1685 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1686-1690 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1691-1695 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1696-1700 repes
	JL. BENCH PRESS Rango 1701-1705 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1706-1710 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1711-1715 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1716-1720 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1721-1725 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1726-1730 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1731-1735 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1736-1740 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1741-1745 repes
	JO. BENCH PRESS Rango 1746-1750 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1751-1755 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1756-1760 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1761-1765 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1766-1770 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1771-1775 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1776-1780 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1781-1785 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1786-1790 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 1791-1795 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1796-1800 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1801-1805 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1806-1810 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1811-1815 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1816-1820 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1821-1825 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1826-1830 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1831-1835 repes
	JK. BENCH PRESS Rango 1836-1840 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1841-1845 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1846-1850 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1851-1855 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1856-1860 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1861-1865 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1866-1870 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1871-1875 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1876-1880 repes
	JL. BENCH PRESS Rango 1881-1885 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1886-1890 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1891-1895 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1896-1900 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1901-1905 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1906-1910 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1911-1915 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1916-1920 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1921-1925 repes
	JO. BENCH PRESS Rango 1926-1930 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1931-1935 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1936-1940 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1941-1945 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1946-1950 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1951-1955 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1956-1960 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1961-1965 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1966-1970 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 1971-1975 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1976-1980 repes	JL. BENCH PRESS Rango 1981-1985 repes	JO. BENCH PRESS Rango 1986-1990 repes	JP. BENCH PRESS Rango 1991-1995 repes	JK. BENCH PRESS Rango 1996-2000 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2001-2005 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2006-2010 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2011-2015 repes
	JK. BENCH PRESS Rango 2016-2020 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2021-2025 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2026-2030 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2031-2035 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2036-2040 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2041-2045 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2046-2050 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2051-2055 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2056-2060 repes
	JL. BENCH PRESS Rango 2061-2065 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2066-2070 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2071-2075 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2076-2080 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2081-2085 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2086-2090 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2091-2095 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2096-2100 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2101-2105 repes
	JO. BENCH PRESS Rango 2106-2110 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2111-2115 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2116-2120 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2121-2125 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2126-2130 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2131-2135 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2136-2140 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2141-2145 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2146-2150 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 2151-2155 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2156-2160 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2161-2165 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2166-2170 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2171-2175 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2176-2180 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2181-2185 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2186-2190 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2191-2195 repes
	JK. BENCH PRESS Rango 2196-2200 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2201-2205 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2206-2210 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2211-2215 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2216-2220 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2221-2225 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2226-2230 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2231-2235 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2236-2240 repes
	JL. BENCH PRESS Rango 2241-2245 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2246-2250 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2251-2255 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2256-2260 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2261-2265 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2266-2270 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2271-2275 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2276-2280 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2281-2285 repes
	JO. BENCH PRESS Rango 2286-2290 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2291-2295 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2296-2300 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2301-2305 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2306-2310 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2311-2315 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2316-2320 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2321-2325 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2326-2330 repes
	JP. BENCH PRESS Rango 2331-2335 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2336-2340 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2341-2345 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2346-2350 repes	JP. BENCH PRESS Rango 2351-2355 repes	JK. BENCH PRESS Rango 2356-2360 repes	JL. BENCH PRESS Rango 2361-2365 repes	JO. BENCH PRESS Rango 2366-2370 repes	JP. BENCH PRESS Rango