

bayern lewandowski

<p>Treino como um atleta: seu plano de treino de futebol 1 Bench Press(4 c) Tj T* BT /

<p>s (3 conjuntos 8-10) 4 Shrugs (3 jogos de 20) 5 Cable Crossover ㈇

6; (3 grupos 6-8) 6</p>

<p> Fly (3 séries 8) 7 Alternating Dumbbell Curls (três conjunto) Tj T* BT /

<p>-</p>

<p>ns...</p>

<p></p>

Autor: pittsburghscubacenter.net

Assunto: bayern lewandowski

Palavras-chave: bayern lewandowski

Tempo: 2024/9/16 6:19:50