

3-5 segundos
2 veces
(p. 30)



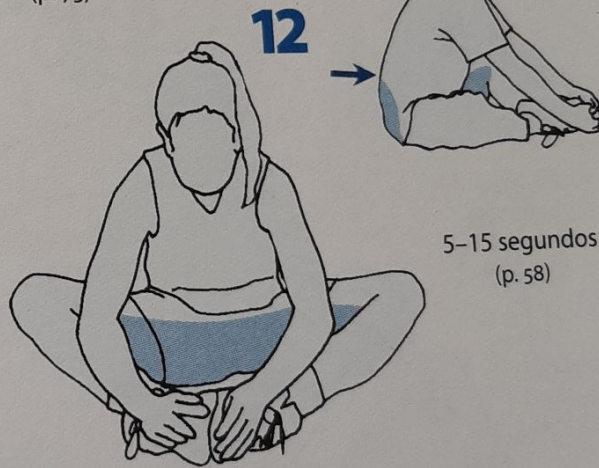
5-10 segundos
cada pierna
(p. 75)



8-10 segundos
cada pierna
(p. 71)



10 segundos
cada pierna
(p. 51)



5-15 segundos
(p. 58)



8-10 segundos
cada pierna
(p. 61)



5-10 segundos
cada pierna
(p. 58)