

Noviembre

Strong Girls Academy gym

| Entrenamiento I | Entrenamiento II | Entrenamiento III |
|--|---|-----------------------------------|
| Hip Thrust 8 / 5 / 3 / 15 rep | Sentadilla Multipower "Cadera" 10 / 8 / 5 / 15 rep | Peso Muerto 5 x 5 rep |
| Remo Renegado 3 x 8 + 8 rep | Dominadas 3 x máx rep | Subida step 3 x 12 rep |
| Búlgara con pausa 2" 3 x 6 rep | Peso Muerto 1 Pierna 3 x 8 rep | Remo con pausa 3 x 12 rep |
| Flexiones con reset 3 x Máx rep posibles | Flexiones con déficit y pausa 3 x Máx rep | Press Hombro 3 x 10 rep |
| Patada Atras 3 x 7 / 7 / 7 (arriba, completa, cortas) | Abducción sentada inclinada 3 x 20 rep | Patada Pesada 3 x 10 rep |
| Hip Thrust In / Out 2 x 20 rep | Abducción lateral Drop Set 2 x 10 + 10 rep | Hip Thrust 1 pierna 2 x 20 rep |



Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas.

EXTRA I 🏴‍☠️

Paso Lateral 2 Minutos

Puente de cadera Drop Set 20 + 20 rep (20 con mancuerna + 20 rep)

Patada atrás Mini band 1 + 1/4 rep 20 rep

2 o 3 Rondas.

EXTRA II 🚚

Paseo Monstruito 2 Minutos

Extensión en cuadrupedia 20 rep

Plancha lateral 20 " + 20 "

Clamshell 20 rep

