

Hoja de Registro

Noviembre Strong Girls Academy Gimnasio

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 8 / 5 / 3 / 15 rep					
Remo Renegado 3 x 8 + 8 rep					
Búlgara con pausa 2" 3 x 6 rep					
Flexiones con reset 3 x Máx rep posibles					
Patada Atras 3 x 7 / 7 / 7 (arriba, completa, cortas)					
Hip Thrust In / Out 2 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla híbrida 10 / 8 / 5 / 15 rep					
Dominada 3 x máx rep					
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 8 rep					
Flexiones déficit y pausa 3 x Máx rep					
Abducción sentada incl 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 5 x 5 rep					
Subida step 3 x 8 rep					
Remo con pausa 3 x 12 rep					
Press Hombro 3 x 10 rep					
Patada Pesada 3 x 20 rep					
Hip Thrust 1 pierna 2 x 20 rep					

