

Diciembre

Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Peso Muerto 5 x 3 rep	Hip Thrust 5 x 3 rep + 2 x 20 rep	Sentadilla 5 x 5 rep
Remo Invertido Barra / TRX 4 x Máx rep	Dominadas 4 x Máx rep	Jalón Vertical 4 x 8 rep
Push Press (Hombro) 3 x 8 rep	Peso Muerto Rumano Barra 3 x 10 rep	Caída Nórdica 4 x 6 rep
Lunge Atrás 3 x 8 - 10 rep	Press Inclinado Mancuernas 3 x 8 - 10 rep	Press Pecho Barra 3 x 8 rep
Hip Thrust Plus 3 x 30 rep	Sentadilla Tempo Goblet 3 x 6 rep	Hip Thrust 1 pierna 2 x 20 rep
Patada Atrás Polea 2 x 12 rep	Abducción Máquina 2 x 20 rep	Patada Lateral Polea 2 x 20 rep



Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas.

EXTRA I 🦴

Baile 2 Minutos

Puente de cadera - 1 Minuto

Patada atrás 3D - 1 Minuto con cada pierna

Clamshell 20 rep

