

## Hoja de Registro

### Diciembre Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 5 x 3 rep					
Remo Invertido Barra / TRX 4 x Máx rep					
Push Press (Hombro) 3 x 8 rep					
Lunge Atrás 3 x 8 - 10 rep					
Hip Thrust Plus 3 x 30 rep					
Patada Atrás Polea 2 x 12 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 5 x 3 rep + 2 x 20 rep					
Dominadas 4 x Máx rep					
Peso Muerto Rumano Barra 3 x 10 rep					
Press Inclinado Mancuernas 3 x 8 - 10 rep					
Sentadilla Tempo Goblet 3 x 6 rep					
Abducción Máquina 2 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla 5 x 5 rep					
Jalón Vertical 4 x 8 rep					
Caída Nórdica 4 x 6 rep					
Press Pecho Barra 3 x 8 rep					
Hip Thrust 1 pierna 2 x 20 rep					
Patada lateral 2 x 20 rep					

