

Febrero Strong Girls Casa

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Búlgara tempo 2 " 3 x 10 rep	Walking Lunge 4 x 20 rep	Sentadilla Goblet 4 x 15 rep
Flexiones Pausa 2 " 4 x máx rep posibles	Y's con mancuerna 4 x 20 rep	Flexiones con reset 4 x 8 rep
Puente de cadera pies elevados 4 x 20 rep	Sentadilla Híbrida 4 x 10 rep	Hip Thrust 4 x 15 rep
Remo Goma 4x 15 rep	Hombro A invertido 3 x 12 rep	Hombro Lateral Drop Set 4 series
Muerte por Hip Thrust 2 x 10 / 10 / 10 rep	Puente Femoral 1 pierna 4 x 12 rep	Patada Lateral 3 x 30 rep



#StayStrong

Extra de Glúteo:

3 Rondas.

EXTRA I 🚀

Baile o Hip Hinge 30 rep

Patada Atrás 30 rep

Abducción sentada 30 rep

Puente 50 rep

EXTRA II 🔥

Frog Pump 1 minuto

Paseo Lateral 1 minuto

Hombro lateral rep

Triceps tumbada 20 rep



#StayStrong