

Febrero Gym Casa

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Búlgara tempo 2 " 3 x 10 rep				
Flexiones Pausa 2 " 4 x máx rep posibles				
Puente de cadera pies elevados 4 x 20 rep				
Remo Goma 4 x 15 rep				
Muerte por Hip Thrust 10 / 10 / 10 rep				

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Walking Lunge 4 x 20 rep				
Y's con mancuerna 4 x 20 rep				
Sentadilla Híbrida 4 x 10 rep				
Hombro A invertido 3 x 12 rep				
Puente Femoral 1 pierna 4 x 12 rep				

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4
Sentadilla Goblet 4 x 15 rep				
Flexiones con reset 4 x 8 - 10 rep				
Hip Thrust 4 x 15 rep				
Hombro Lateral Drop Set 4 series				
Patada Lateral 3 x 20 rep				

