

Agosto Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Lunge Atrás 12 - 10 - 8 - 6 rep	Peso Muerto Rumano 12 -10 - 8 - 6 rep	Sentadilla 12 - 10 - 8 - 6 rep
Flexiones Combo 3 x 5 + 5 +5 rep	Dominada 3 x Máx rep	Press Hombro 3 x 8 rep
Extensión 45 3 x 20 rep	Hip Thrust Excéntrica 3 x 10 rep + Máx rep	Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 12 rep
Pull Down 3 x 12 rep	Press Inclinado 3 x 10 - 12 rep	Remo Mancuerna. 3 x 12 rep
Abducción + ROM 2 x 20 rep	Clam Raise 2 x 20 rep	Abducción sentada Escalera 2 x 1+ 1" - 2 + 2"

Extra de Glúteo:

2 - 3 Rondas:

EXTRA I

Hip Thrust Excéntrico 20 rep

Patada trasera 20 rep

Peso Muerto Rumano "Pulse" Escalera a máximas repeticiones 🔥🔥

Baile 1 Minuto

EXTRA II

Sentadilla a la caja "Box Squat" 20 rep

Puente de cadera 1 Pierna 20 rep

Abducción + disco 20 rep