

Agosto Strong Girls Academy Registro

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Lunge Atrás 12 - 10 - 8 - 6 rep					
Flexiones Combo 3 x 5 + 5 +5 rep					
Extensión 45 3 x 20 rep					
Pull Down 3 x 12 rep					
Abducción + ROM 2 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto Rumano 12 -10 - 8 - 6 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Hip Thrust Excéntrica 3 x 10 rep + Máx rep					
Press Inclinado 3 x 10 - 12 rep					
Clam Raise 2 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla 12 - 10 - 8 - 6 rep					
Press Hombro 3 x 8 rep					
Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 12 rep					
Remo Mancuerna. 3 x 12 rep					
Abducción Escalera 2 x 1+ 1" - 2 + 2"					

