

Octubre Strong Girls Academy Registro GYM

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 4 x 3 rep					
Flexiones Diamante 3 x Máx rep					
Lunge Déficit 1 + 1 /4 3 x 8 rep					
Remo Apoyado en banco 3 x 10 rep					
Hip Thrust 1 Pierna 2 " 2- 3 x 8 - 10 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 3 x 6 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Bajada Step Glúteo 3 x 10 rep					
Push Press 3 x 10 rep					
Abducción Tumbada Mini Band 2 - 3 x 20 Rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla 4 x 6 rep					
Press Pecho con mancuerna 3 x 8 rep					
Hip Thrust 1 + 1 / 4 3 x 12 rep					
Remo Mancuerna / Remo TRX 3 x 12 rep					
Clam Raise 3 x 20 rep					

