

Octubre Strong Girls Academy GYM

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Peso Muerto 4 x 3 rep	Hip Thrust 3 x 6 rep	Sentadilla 4 x 6 rep
Flexiones Diamante 3 x Máx rep	Dominada 3 x Máx rep	Press con mancuerna 3 x 8 rep
Lunge Déficit 1 + 1 /4 3 x 8 rep	Bajada Step Glúteo 3 x 10 rep	Hip Thrust 1 + 1 /4 3 x 12 rep
Remo Apoyado en banco 3 x 10 rep	Push Press 3 x 10 rep	Remo Mancuerna / Remo TRX 3 x 12 rep
Hip Thrust 1 Pierna 2 - 3 x 12 rep	Abducción Tumbada Mini Band 3 x 20 Rep	Clam Raise 3 x 20 rep

Extra de Glúteo:

2 - 3 Rondas:

EXTRA I

Peso Muerto Rumano 12 rep

Puente de cadera 1 pierna estirada 12 + 12 rep

Patada Glúteo Medio 20 rep

EXTRA II

Paseo con mini band en Zig Zag 1 Minuto

Fire Hydrant + ROM 12 rep + 12 rep

Puente de cadera con mini band 20 rep