

Septiembre Strong Girls Academy Registro

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Búlgara 3 x 8 rep					
Flexiones Pies Elevados 3 x Máx rep					
Caída Nórdica 3 x 20 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Abducción Sentada 3 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Box Squat 3 x 6 rep					
Press mancuerna 3 x 12 rep					
Peso Muerto Rumano 12 - 10 - 8 rep					
Remo Horizontal Polea 3 x 10 rep					
Patada Atrás Polea 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Hack 1 Pierna 3 x 8 rep					
Flexiones con pausa 3 x Máx rep					
Hip Thrust TC 3 x 20 rep					
Tiron Vertical 3 x 12 rep					
Abducción lat 3 x 20 rep					

