

## Septiembre Strong Girls Academy GYM

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Búlgara 3 x 8 rep	Box Squat 3 x 6 rep	Sentadilla Hack 1 Pierna 3 x 8 rep
Flexiones Pies Elevados 3 x Máx rep	Press mancuerna 3 x 12 rep	Flexiones con pausa y déficit 3 x Máx rep
Caída Nórdica 3 x 20 rep	Peso Muerto Rumano 12 - 10 - 8 rep	Hip Thrust tensión constante 3 x 20 rep
Dominada 3 x Máx rep	Remo Horizontal Polea 3 x 10 rep	Tiron Vertical 3 x 12 rep
Abducción Sentada 1 pierna 3 x 20 rep	Patada Atrás Polea 3 x 20 rep	Abducción lat Polea, Disco o Miniband. 3 x 20 rep

**Extra de Glúteo:**

2 - 3 Rondas:

**EXTRA I**

Combo Glúteo (Abducciones para glúteo inferior y superior ) 20 rep

Puente de cadera pies elevados 20 rep

Hombro lateral y Hombro trasero 20 rep + 20 rep

**EXTRA II**

Lupita Remix 2 Minutos

Hip Thrust 1 pierna en estiramiento 20 rep