

Diciembre Strong Girls Academy CASA

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Hip Thrust Pulse 20 - 15 - 10 rep	Hip Thrust Excentrico 10 - 8 - 6 rep	Hip Thrust 1 Pierna Doble Pausa 3 x 8 rep
Press Inclinado 15 - 12 - 10 rep	Push Press Tempo 10 / 8 / 6 rep	Flexiones Cerradas 3 x Máx rep
Lunge Atrás 12 / 10 / 8 rep	Subida Step Cruzado 3 x 12rep	Sentadilla Hibrida Pulse 3 x 15 rep
Remo 1 Mano 3 x 15 rep	Remo Horizontal Polea 3 x 20 rep	Jalón 1 Mano Polea 3 x 12 rep
Peso Muerto 1 Pierna 2 x 15 rep	Peso Muerto B - Stance 2 x Rep 12 + 12 rep	Puente de cadera 1 Pierna 2 x 15 - 20 rep
Abducción Sentada +Retro 2 x 30 rep	Patada con Mini Band Pulse 2 x 20 rep	Patada De Pie Lateral 2 x 20 rep

Extra de Glúteo:

2 - 3 Rondas:

EXTRA I

Abducción sentada inclinada 30 rep

Hombro Lateral 12 rep

Frog Prump 30 rep

Face Pull 20 rep

Clamshell 20 rep

EXTRA II

Paso lateral 30 rep

Hombro Lateral 12 rep

Reverse Frog Pump 20 rep

Band Pull Aparts 20 rep

Puente de cadera 30 rep