

## Diciembre Strong Girls Academy Registro CASA

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust Pulse 20 - 15 - 10 rep					
Press Inclinado 15 - 12 - 10 rep					
Lunge Atrás 12 / 10 / 8 rep					
Remo 1 Mano 3 x 15 rep					
Peso Muerto 1 Pierna 2 x 15 rep					
Abducción Sentada +Retro 2 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust Excentrico 10 - 8 - 6 rep					
Push Press Tempo 10 / 8 / 6 rep					
Subida Step Cruzado 3 x 12rep					
Remo Horizontal Polea 3 x 20 rep					
Peso Muerto B - Stance 2 x Rep 12 + 12 rep					
Patada con Mini Band Pulse 2 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 1 Pierna Pausa 3 x 8 rep					
Flexiones Cerradas 3 x Máx rep					
Prensa Glúteo Pulse 12 / 10 / 8 rep					
Sentadilla Hibrida Pulse 3 x 15 rep					
Puente de cadera 1 Pierna 2 x 15 - 20 rep					
Patada De Pie Lateral 2 x 20 rep					

