

Hoja de Registro

Febrero Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Barra Trasera 3 x 6 rep					
Press Banca cerrado (Pesado) 3 x 6 - 8 rep					
Hip Thrust Pausa 2" 3 x 12 - 15 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Hip Thrust de pie 2 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Búlgara 3 x 8 rep					
Press Inclinado Mancuernas 3 x 10 rep					
Patada M.Band cruzada / trasera 3 x 20 rep					
Remo Polea Horizontal 3 x 12 rep					
Abducción Sentada en Máquina 2 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Híbrida 3 x 15 rep					
Press Pecho Unilateral en Puente 3 x 10rep					
Caída Nórdica 3 x 6 rep					
Jalón Polea Unilateral 3 x12 rep					
Puente cadera pies elevados 2 x 20 rep					

