

Febrero

Strong Girls Academy GYM

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Barra Trasera 3 x 6 rep	Sentadilla Búlgara 3 x 8 rep	Sentadilla Híbrida 3 x 15 rep
Press Banca cerrado (Pesado) 3 x 6 - 8 rep	Press Inclinado Mancuernas 3 x 10 rep	Press Pecho Unilateral en Puente 3 x 10rep
Hip Thrust Pausa 2" 3 x 12 - 15 rep	Patada M.Band cruzada / trasera 3 x 20 rep	Caída Nórdica 3 x 6 rep
Dominada 3 x Máx rep	Remo Polea Horizontal 3 x 12 rep	Jalón Polea Unilateral 3 x12 rep
Hip Thrust de pie 2 x 20 rep	Abducción Sentada en Máquina 2 x 20 rep	Puente cadera pies elevados 2 x 20 rep



Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 

Hip Thrust 1 Pierna 20 rep

YTW 20 rep de cada una

Lunge Atrás 12 rep

Triceps (Skull Crusher) 20 rep

Plancha Copenhagen 20" en cada posición

2 o 3 Rondas:

EXTRA II 

Abducción Sentada 30 rep

Clamshell 20 rep

Extensión en cuadrupedia con mini band 20 rep

Hombro Lateral 20 rep

Plancha Frontal 20"

