

MAYO 2025 CASA

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Hip Thrust Mancuerna 3 x 20 rep	Hip Thrust B- Stance 3 x 12 rep	Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 12 rep
Hip Thrust 100 rep	Hip Thrust Énfasis excéntrico 2 x 12 rep	Hip Thrust Doble Pausa 2 x 12 rep
Push Press Hombro 3 x 12 rrep	Flexiones cerradas 3 x Máx rep	Press Hombro 3 x 12 rep
Sentadilla Búlgara 2 x 10 rep	Sentadilla Goblet 2 x 15 rep	Skater Squat 2 x Máximas repeticiones
Remo Horizontal 3 x 20 rep	Remo 1 Mano 3 x 10 rep	Polea vertical 3 x 20 rep
Peso Muerto B - Stance 2 x 10 rep	Peso Muerto Rumano 2 x 10 rep	Peso Muerto 1 Pierna 2 x 10 rep



Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 

Hip Thrust de pie 20 rep

Abducción sentada 20 rep

Patada atrás 20 rep

Y - T- W 20 rep

Triceps 15 rep

Bíceps 15 rep

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 

Clam Raise 20 rep

Abducción Glúteo Medio 20 rep

Patada lateral 20 rep

Hombro Super Serie

#Strong Girls Academy



#Strong Girls Academy