

Hoja de Registro

Gym Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust Mancuerna 3 x 20 rep					
Hip Thrust 100 rep					
Push Press Hombro 3 x 12 rrep					
Sentadilla Búlgara 2 x 10 rep					
Remo Horizontal 3 x 20 rep					
Peso Muerto B - Stance 2 x 10 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust B- Stance 3 x 12 rep					
Hip Thrust Énfasis excéntrico 2 x 12 rep					
Flexiones cerradas 3 x Máx rep					
Sentadilla Goblet 2 x 15 rep					
Remo 1 Mano 3 x 10 rep					
Peso Muerto Rumano 2 x 10 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 12 rep					
Hip Thrust Doble Pausa 2 x 12 rep					
Press Hombro 3 x 12 rep					
Skater Squat 2 x Máximas repeticiones					
Polea vertical 3 x 20 rep					
Peso Muerto 1 Pierna 2 x 10 rep					

