

Hoja de Registro CASA

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Subida a la caja 3 x 10 rep					
Hip Thrust Pausa 3" 3 x 10					
Jalón Horizontal Goma 3 x 20 rep					
Flexiones con déficit 3 x Máx					
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 12 rep					
Curtsy Lunge 3 x 12 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Patada Atrás MiniBand 3 x 20 rep					
Lunge Atras Déficit 3 x 10 rep					
Remo 1 Mano 3 x 12 rep					
Press Arnold 3 x 10 rep					
Frog Reverse Hyper 3 x 20 rep					
Abd Sentada Inclinad 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Goblet 3 x 20 rep					
Clam Raise 3 x 20 rep					
Jalón Polea Alta 3 x 10 rep					
Press Inclinado 3 x 10 rep					
Peso Muerto B - Stance 3 x 12					
Patada Lateral 3 x 20 rep					

