

Junio Casa 2025

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Subida a la caja 3 x 10 rep	Patada Atrás MiniBand 3 x 20 rep	Sentadilla Goblet 3 x 20 rep
Hip Thrust Pausa 3" 3 x 10	Lunge Atras Déficit 3 x 10 rep	Clam Raise 3 x 20 rep
Jalón Horizontal Goma 3 x 20 rep	Remo 1 Mano 3 x 12 rep	Jalón Polea Alta 3 x 20 rep
Flexiones con déficit 3 x Máx	Press Arnold 3 x 10 rep	Press Inclinado 3 x 10 rep
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 12 rep	Frog Reverse Hyper 3 x 20 rep	Peso Muerto B - Stance 3 x 12
Curtsy Lunge 3 x 12 rep	Abd Sentada Inclinado 3 x 20 rep	Patada Lateral 3 x 20 rep



Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 

Patada Atrás con Mini Band 20 rep

Hip Thrust de pie 20 rep

Hombro lateral 20 rep

Elevación Frontal 20 rep

Triceps 20 rep

Bíceps 20 rep

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 

Hip Thrust 1 Pierna 20 rep

Abducción Tumbada en puente 20 rep

Hip Thrust Pies elevados 20 rep

Y / W / T / 20 + 20 + 20 rep

