

# JULIO GYM

## Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Glúteo 12 / 10 / 8 rep	Sentadilla Profunda 12 / 10 / 8 rep	Sentadilla a la caja 12 / 10 / 8 rep
Press Pausa 2" 12 / 10 / 8 rep	Press Pecho 12 / 10 / 8 rep	Press Cerrado 12 / 10 / 8 rep
Peso Muerto Rumano 12 / 10 / 8 rep	Extensión 45 3 x 12 rep	Peso Muerto Femoral 3 x 10 rep
Jalón Cerrado Neutro 3 x 12 rep	Remo Horizontal estabilidad 3 x 15 rep	Jalón Abierto 3 x 12 rep
Hip Thrust Tempo 3 x 8 rep	Hip Thrust 1 + 1 / 4 3 x 12 rep	Hip Thrust Mini Band 3 x 20 rep
Hip Thrust Pie 3 x 20 rep	Abducción Sentada 3 x 20 rep	Hip Thrust Pie 3 x 20 rep



## Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 🦴

Hip Thrust pies elevados 20 rep

Patada Atrás Mini Band 20 rep

Paseo Lateral 1 minuto

Hombro Lateral 20 rep

2 o 3 Rondas:



EXTRA I 🦴

Hip Thrust 1 Pierna 20 rep

Patada Lateral con mini band 20 rep

Abducción lateral + ROM 20 rep

Abducción sentada 20 rep

Hombro lateral 20 rep