

Hoja de Registro GYM

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Glúteo 12 / 10 / 8 rep					
Press Pausa 2" 12 / 10 / 8 rep					
Peso Muerto Rumano 12 / 10 / 8 rep					
Jalón Cerrado Neutro 3 x 12 rep					
Hip Thrust Tempo 3 x 8 rep					
Hip Thrust Pie 3 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Profunda 12 / 10 / 8 rep					
Press Pecho 12 / 10 / 8 rep					
Extensión 45 3 x 12 rep					
Remo Estable 3 x 15 rep					
Hip Thrust 1 + 1 / 4 3 x 12 rep					
Abducción Sentada 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla a la caja 12 / 10 / 8 rep					
Press Cerrado 12 / 10 / 8 rep					
Peso Muerto Femoral 3 x 10 rep					
Jalón Abierto 3 x 12 rep					
Hip Thrust Mini Band 3 x 20 rep					
Hip Thrust Pie 3 x 20 rep					

