

# Agosto GYM

## Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Hip Thrust Pesado 3 x 5 rep	Peso Muerto 3 x 5 rep	Sentadilla 3 x 5 rep
Press Hombro Sentado 3 x 6 rep	Flexiones 3 x Máx	Press Mancuernas Pausa 3 x 6 rep
Sentadilla 3 x 10 rep	Hibrida Pausa 2" 3 x 8 rep	Peso Muerto Femoral 3 x 8 rep
Remo Apoyado Bent Over 3 x 10 rep	Dominada o Remo Invertido 3 x Máx rep	Jalón Supino 3 x 10 rep
Extensión 45° 3 x 20 rep	Hip Thrust PUMP 3 x 20 rep	Frog Pump 3 x 20
Clam Raise con Disco 3 x 20 rep	Abducción Inclinada 3 x 20 rep	Fire Hydrant + Rom 3 x 20 rep



## Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas:

EXTRA I 🦴

Paseo Lateral 20 rep

Patada Atrás 20 rep

Sentadilla con rebote 20 rep

2 o 3 Rondas:



EXTRA I 🦴

Abducción Sentada 20 rep

Patada 20 rep

Hombro Lateral 20 rep

Hombro Frontal Y'S 20 rep

Face Pull 20 rep

Triceps 20 rep

Biceps 20 rep