

## Hoja de Registro GYM

### Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust Pesado 3 x 5 rep					
Press Hombro Sentado 3 x 6 rep					
Sentadilla 3 x 10 rep					
Remo Apoyado 3 x 10 rep					
Extensión 45° 3 x 20 rep					
Clam Raise con Disco 3 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 3 x 5 rep					
Flexiones 3 x Máx					
Hibrida Pausa 2" 3 x 8 rep					
Dominada o TRX 3 x Máx rep					
Hip Thrust PUMP 3 x 20 rep					
Abducción Inclinada 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla 3 x 5 rep					
Press Mancuernas 3 x 6 rep					
Peso Muerto Femoral 3 x 8 rep					
Jalón Supino 3 x 10 rep					
Frog Pump 3 x 20					
Fire Hydrant + Rom 3 x 20 rep					

