

Hoja de Registro CASA Septiembre

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 3 x 10 rep					
Remo Unilateral 3 x 20 rep					
Goblet Squat TC 3 x 15 rep					
Flexiones 3 x Máx rep					
Hip Thrust Plus 3 x 20 rep					
Abducción lateral 2 x 20 rep					
Biceps 2 x 10 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Remo Horizontal 3 x 15 rep					
Puente cadera Femoral 3 x 20 rep					
Flexiones Cerradas 3 x 8 rep					
Sentadilla Pump 3 series					
Hip Thrust 100 rep					
Clamshell especial 2 x 20 rep					
Hombro Lateral 2 x 15 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 10 rep					
Remo 1 Mano 3 x 8 rep					
Lunge Atrás con déficit 3 x 10 rep					
Press Hombro 3 x 10 rep					
Hip Thrust 1 Pierna 3 x 12 - 15 rep					
Patada Lateral 2 x 20 rep					
Biceps 2 x 10 rep					



#Strong Girls