OCTUBRE CASA

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Hip Thrust Pausa 2 " 3 x 8 rep	Bajada del Step 3 x 8 rep	Bulgara 3 x 10 rep
Press Inclinado 3 x 10 rep	Press Arnold 3 x 10	Press Pecho Mancuernas 3 x 10 rep
Sentadilla 3 x 12 rep	Peso Muerto 1 Pierna 3 x12 rep	Sentadilla a la Caja 3 x 12 rep
Remo 1 Mano 3 x15 rep	Remo Invertido 3 x 20 rep	Face Pull 3 x 20 rep
Peso Muerto B - Stance 3 x 20 rep	Hip Thrust 1 pierna excén 3 x 6 rep	Patada Atras 3 x 20
Patada Mini Band Pulse 2 x 20 rep	Abducción lateral tumbada 2 x 20 rep	HipThrust Bomba 2 x 10 rep

Extra de Glúteo:

2 o 3 Rondas:

EXTRA I ☠️

Biceps 20 rep
Hombro Lateral Excentrico 20 rep
Triceps 20 rep
Hip Thrust Pulse 20 rep
Abducción sentada 20 rep
Sentadilla 20 rep

2 o 3 Rondas:

EXTRA I ☠️

Hombro elevación frontal 20 rep
Hombro trasero 20 rep
Paseo lateral 20 rep
Patada Miniband 20 rep
Frog Pump 50 rep

#Strong Girls Academy