Octubre CASA

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust Pausa 2 " 3 x 8 rep					
Press Inclinado 3 x 10 rep					
Sentadilla 3 x 12 rep					
Remo 1 Mano 3 x 15 rep					
Peso Muerto B - Stance 3 x 20 rep					
Patada Pulse 2 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Bajada del Step 3 x 8 rep					
Press Arnold 3 x 10					
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 12 rep					
Remo Invertido 3 x 20 rep					
Hip Thrust 1 pierna exc 3 x 6 rep					
Abducción lateral tumbada 2 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Bulgara 3 x 10 rep					
Press Pecho Manc 3 x 10 rep					
Sentadilla a la Caja 3 x 12 rep					
Face Pull 3 x 20 rep					
Patada Atras 3 x 20					
HipThrust Bomba 2 x 10 rep					