

## Hoja de Registro

### Diciembre Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla 5 / 3 / 1+ rep					
Press Pecho cerrado 3 x 3 rep					
Peso Muerto Glúteo 3 x 12 rep					
Remo Pendlay 3 x 8 rep					
Hip Thrust Doble Pausa 3 x 12 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 5 x 5 rep					
Push Press Hombro 3 x 5 rep					
Bulgara Pausa 3 x 6 rep					
Remo Invertido 3 x Max rep					
Puente de cadera Femoral 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 3 x 3 rep					
Dominadas 3 x Máx rep					
Walking Lunge 3 x 10 rep					
Flexiones Declinadas 3 x Máx rep					
Hip Thrust Kamikaze 2 Series					

