Noviembre Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla 5 x 5	Lunge Atrás 3 x 8 rep	Sentadilla al Cajón 5 x 5 rep
Peso Muerto Rumano 3 x 10 rep	Press Cerrado 3 x 5 rep	Peso Muerto Sumo 3 x 8 rep
Press pecho 3 x 10 rep	Hip Thrust 1 Pierna 3 x 12 rep	Press Pecho Pausa 3 x 10 rep
Jalón en Polea 3 x 12 rep	Remo con 2 Mancuernas 3 x 10 rep	Puente de cadera Frog Pump 3 x 20 rep
Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 20 rep	Curl Femoral con Deslizamiento 3 x 20 rep	Dominadas 3 x Máx rep
Abducción sentada 3 x 20 rep	Extensión cadera Patada Atrás 3 x 20 rep	Patada Lateral 3 x 20 rep

Extra de Glúteo:

EXTRA I ☠️
Curtsy Lunge 20 rep
Clamshell 20 rep
Elevación lateral Hombro 20 rep
Biceps 20 rep

EXTRA II 🚒
Paso lateral 1 minuto
Sentadilla Pulse 1 minuto
Rotación Externa de Pie
Triceps 20 rep