Hoja de Registro

Noviembre Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla 5 x 5					
Peso Muerto Rumano 3 x 10 rep					
Press pecho 3 x 10 rep					
Jalón en Polea 3 x 12 rep					
Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 20 rep					
Abducción sentada 3 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Lunge Atrás 3 x 8 rep					
Press Cerrado 3 x 5 rep					
Hip Thrust 1 Pierna 3 x 12 rep					
Remo con 2 Mancuernas 3 x 10 rep					
Curl Femoral deslizamiento 3 x 20 rep					
Ext cadera Patada Atrás 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla al Cajón 5 x 5 rep					
Peso Muerto Sumo 3 x 8 rep					
Press Pecho Pausa 3 x 10 rep					
Puente cadera Frog Pump 3 x 20 rep					
Dominadas 3 x Máx rep					
Patada Lateral 3 x 20 rep					