

Diciembre CASA Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Lunge Atras 3 x 8 rep	Hip Thrust 1 Pierna 3 x 8 rep	Sentadilla Skater 3 x Máx rep
Press Pecho Mancuernas 3 x 12 rep	Push Press Hombro Mancuerna 3 x 8 rep	Remo 1 mano 3 x 12 rep
Peso Muerto Rumano Glúteo 3 x 12 rep	Bulgara Pausa 3 x 6 rep	Walking Lunge 3 x 10 rep
Remo 1 Mano 3 x 12 rep	Face Pull 3 x 20 rep	Flexiones Declinadas 3 x Máx rep
Hip Thrust Doble Pausa 3 x 12 rep	Puente de cadera Femoral 3 x 20 rep	Hip Thrust Kamikaze 2 Series



Extra de Glúteo:

EXTRA I 🦴

Abducción Sentada 20 rep

Clamraise 20 rep

Patada Lateral Banco

Triceps 20 rep

Biceps 20 rep

Elevación lateral Hombro 20 rep

EXTRA II 🚚

Baile 2 Minutos

Puente de cadera 1 Minuto

Patada en 3D 1 Minuto

Clamshell 1 Minuto

Biceps 20 rep

Triceps 20 rep

