

## Hoja de Registro

### Diciembre Strong Girls Academy CASA

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Lunge Atras 3 x 8 rep					
Press Pecho Mancuernas 3 x 12 rep					
Peso Muerto Glúteo 3 x 12 rep					
Remo 1 Mano 3 x 12 rep					
Hip Thrust Doble Pausa 3 x 12 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 1 Pierna 3 x 8 rep					
Push Press Hombro Mancuerna 3 x 8 rep					
Bulgara Pausa 3 x 6 rep					
Face Pull 3 x 20 rep					
Puente de cadera Femoral 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Skater 3 x Máx rep					
Remo 1 mano 3 x 12 rep					
Walking Lunge 3 x 10 rep					
Flexiones Declinadas 3 x Máx rep					
Hip Thrust Kamikaze 2 Series					

