

## Hoja de Registro Marzo

### Glúteo

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Box Squat Sumo 3 x 15 rep					
Jalón Unilateral 3 x 20 rep					
Peso Muerto abducción 3 x 15 rep					
Press pecho suelo 3 x 10 rep					
Patada Mini band Pulses 3 x 20 rep					
Abducción sentada pulses 3 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust Sumo 3 x 15 rep					
Jalón Horizontal 3 x 20 rep					
Lunge Atrás Cruzada 3 x 12 rep					
Press Hombro Unilateral 3 x 10 rep					
Extension 45 Pulses 3 x 20 rep					
Abducción lateral 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto Rumano 3 x 15 rep					
Remo 1 Mano 3 x 12 rep					
Skater Squat 3 x 10 rep					
Flexiones Tempo 3 x Máx rep					
Hip Trust in & out 3 x 20 rep					
Abducción tumbada 3 x 20 rep					

