

Abril GYM

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Búlgara Déficit 3 x 8 rep	Sentadilla Híbrida 3 x 12 rep	Lunge Atras Déficit 3 x 15 rep
Flexiones cerradas 3 x Máx rep	Press Pecho 3 x 5 rep	Flexiones abiertas 3 x 12 rep
Peso Muerto Rumano 3 x 10 rep	Peso Muerto 1 Pierna 3 x 12 rep	Peso M. Mancuernas 3 x 10 rep
Jalón Supino 3 x 10 rep	Remo con barra supino 3 x 10 rep	Jalon Supino abierto 3 x 12rep
Hip Thrust Pausa 3 x 10 rep	Hip Thrust Pulses 3 x 20 rep	Hip Thrust 1 Pierna 3 x 12 rep



Extra de Glúteo:

EXTRA I 🦴

Paso lateral 20 rep

Hip Thrust de pie lateral 20 rep

Frog Pump 50 rep

EXTRA II 🚒

Hip Thrust Sumo con mini band 50 rep

Lunge Cruzada 20 rep

Fire Hydrant 15 rep

