

**Abril CASA**

<b>Entrenamiento I</b>	<b>Entrenamiento II</b>	<b>Entrenamiento III</b>
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	Flexiones 3 x Máx ep	Flexiones abiertas 3 x Máx rep
Peso Muerto Rumano 3 x 10 rep	Peso Muerto 1 Pierna 3 x 12 rep	Peso Muertos Mancuernas 3 x 10 rep
Jalón Supino 3 x 10 rep	Remo con mancuerna 3 x 10 rep	Jalon Horizontal 3 x 12 rep
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

