

Hoja de Registro Abril Casa

Glúteo

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Búlgara Déficit 3 x 8 rep					
Flexiones cerradas 3 x Máx rep					
Peso Muerto Rumano 3 x 10 rep					
Jalón Supino 3 x 10 rep					
Hip Thrust Pausa 3 x 10 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Híbrida 3 x 12 rep					
Flexiones 3 x Máx rep					
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 12 rep					
Remo con mancuerna 3 x 10 rep					
Hip Thrust Pulses 3 x 20 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Lunge Atras Déficit 3 x 15 rep					
Flexiones abiertas 3 x Máx rep					
Peso M. Mancuernas 3 x 10 rep					
Jalon Supino abierto 3 x 12 rep					
Hip Thrust 1 Pierna 3 x 12 rep					

