

Hoja de Registro

Mayo Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 20 / 15 / 10 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Lunge Atrás Déficit 3 x 10 rep					
Press Pecho barra 3 x 6 rep					
Puente de cadera 1 Pierna 3 x 15 rep					
Hip Thrust Plus Mancuerna 2 x 20 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 12 / 10 / 8 rep					
Dominada Doble Pausa 3 x 6 rep					
Sentadilla 3 x 10 rep					
Press Inclinado 3 x 12 rep					
Peso Muerto Rumano 3 x 8 rep					
Hip Thrust Pausa 2 x 10 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Hip Thrust 10 / 8 / 5 rep					
Dominada Asistada 3 x Máx rep					
Bajada Step 3 x 15 rep					
Press Hombro Sentado 3 x 12 rep					
Curl Femoral Deslizamiento 3 x 15 rep					
Hip Thrust 1 + 1/4 2 x 20 rep					

