

Mayo CASA Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Hip Thrust 20 / 15 / 10 rep	Hip Thrust 12 / 10 / 8 rep	Hip Thrust 10 / 8 / 5 rep
Remo renegado 3 x 12 rep	Face Pull 3 x 20 rep	Jalón 1 Mano 3 x 20 rep
Lunge Atrás Déficit 3 x 10 rep	Sentadilla Hibrida 3 x 20 rep	Bajada Step 3 x 15 rep
Press suelo mancuernas 3 x 12 rep	Flexiones con pies elevados 3 x 12 rep	Press Hombro Sentado 3 x 12 rep
Puente de cadera 1 Pierna 3 x 15 rep	Peso Muerto Rumano 3 x 8 rep	Curl Femoral Deslizamiento 3 x 15 rep
Hip Thrust Plus Mancuerna 2 x 20 rep	Hip Thrust Pausa 2 x 20 rep	Hip Thrust 1 + 1/4 2 x 20 rep



#StayStrong

Extra de Glúteo:

3 Rondas.

EXTRA I 🚀

Clamshell 20 rep

Abducción sentada 20 rep

Patada atrás 1 Minuto

Puente de cadera 20 rep

Biceps 20 rep

Triceps 20 rep

EXTRA II 🔥🔥

Sentadilla 20 rep

Patada lateral 15 rep

Hip Thrust 1 pierna 20 rep

Elevación lateral hombro 20 rep

Elevación lateral trasera 20 rep



#StayStrong