

Hoja de Registro

JUNIO Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto "Stiff" 3 x 8 rep					
Press Hombro 3 x 5 rep					
Sentadilla Frontal 3 x 10 rep					
Jalón Abierto 3 x 8 rep					
Hip Thrust 1 + 1/4 3 x 20					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Extension 45 3 x 12 rep					
Press Mancuernas suelo 3 x 8 rep					
Prensa 3 x 8					
Remo 1 Mano 3 x 10					
Hip Thrust 1 pierna 3 x 10 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto Sumo 3 x 5 rep					
Push Press 3 x 5 rep					
Lunge Atras 3 x 10 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Hip Thrust Pausa 3 x 15 rep					

