

JULIO Casa

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Híbrida 3 x 12 rep	Abducción sentada 3 x 20 rep	Peso Muerto 1 Pierna 3 x 10 rep
Flexiones pies elevados 3 x Máx rep	Jalón Supino 3 x 20 rep	Press Hombro Sentado 3 x 8 rep
Lunge Cruzada 3 x 15 rep	Hip Thrust excéntrico (4") 3 x 10	Peso Muerto Sumo 3 x 12 rep
Remo 1 Mano 3 x 8 rep	Flexiones Cerradas 3 x Máx rep	Jalón Horizontal 3 x 20 rep
Hip Thrust 1 + 1/4 PAUSA 3 x 15 rep	Sentadilla 1 + 1/4 3 x 20 rep	Hip Thrust de pie 3 x 15 rep



#StayStrong

Extra de Glúteo:

3 Rondas.

EXTRA I 🚀

Paso lateral 20 rep

Abducción sentada 20 rep

Patada Atrás 20 rep

Puente de cadera 20 rep

Biceps

Triceps 20 rep

EXTRA II 🔥🔥

Patada lateral 20 rep

Clamshell 20 rep

Puente de cadera 20 rep

Hombro lateral 15 rep

Face Pull 20 rep



#StayStrong

Notas:

PESO MUERTO & HOMBRO

¡Buenas noticias este mes! Son solo 5 ejercicios, y para muchas chicas es el numero de ejercicios favoritos.

Además, Si entrenas con intensidad, no puedes hacer mucho volumen, esto es así.

**** En Strong Girls Academy, en nivel iniciación-medio tenemos que buscar resultados a base de fuerza bruta, es decir, hacer muchas más repeticiones y volumen porque es realmente difícil entrenar con intensidad sino tienes mucha experiencia previa de años entrenando.***

Esto puede que te cueste más entenderlo al principio, pero según pasen los años, lo entenderás cada vez mejor, recordando que más ejercicios no son mejor o que más días de entrenamiento no son mejores, etc... **más no es mejor**, en definitiva.

Este mes te recomiendo a tope hacer los días de PUMP.

Por dos cosas: Para darle un estímulo extra a tu espalda y hombros y por supuesto a tú glúteo.

En Junio vas a hacer peso muerto dos días a la semana.

Cuando hablamos de peso muerto sumo, al final la mayoría de chicas optan por un estilo semi sumo, donde puedes bajar profundo, encontrándote realmente a gusto a nivel de movilidad de cadera.

El objetivo del peso muerto semi sumo es estimular al máximo la parte inferior del glúteo mayor.

Queremos que vayas realmente fuerte en el día 1 y 3, porque la extension de 45 grados fatiga mucho menos el sistema central.

Por lo que en principio, el día dos, sería el día más fácil.

Datos claves:

El press cerrado en el suelo lo hacemos porque tenemos mucha mas activación en los deltoides, en el hombre.

El Press cerrado tiene transferencia al press de hombro.

La sentadilla frontal se transfiere muchísimo al peso muerto.

Cuando el Hip Thrust es el último ejercicio del día no tienes que preocuparte por las récords de peso, lo más importante de todo es la conexión mente - músculo.

Las variaciones de Hip Thrust son para trabajar la parte final del movimiento en el peso muerto.

Importante : Si llegas 15 repeticiones estas levantando muy poco peso.

Si por cualquier motivo “extraño” odias las sentadillas frontales, haz sentadilla trasera con barra alta.

Cuando haces el Lock out del hip thrust tienes que tener la mente en el cierre del peso muerto.

En la prensa piensa en el peso muerto sumo, replicado en tu cabeza el movimiento de sacar la barra del suelo.

Tenemos 3 retos este mes:

Extension 45 con mancuernas de 20 kg.

Sentadilla Goblet con 20 kg máximas repeticiones posibles.

Hip Thrust 1 pierna con 20 kg máximas repeticiones posibles.