

Hoja de Registro

JULIO Strong Girls Academy Gym

Entrenamiento I	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Sentadilla Híbrida 3 x 10 rep					
Flexiones pies elevados 3 x Máx rep					
Lunge Cruzada 3 x 12 rep					
Remo 1 Mano 3 x 8 rep					
Hip Thrust 1 + 1/4 PAUSA 3 x 10 rep					

Entrenamiento II	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Abducción sentada 3 x 20 rep					
Dominada 3 x Máx rep					
Hip Thrust excéntrico (4") 3 x 10					
Flexiones cerradas 3 x 12 rep					
Sentadilla 1 + 1/4 3 x 12 rep					

Entrenamiento III	Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
Peso Muerto 1 Pierna 3 x 10 rep					
Press Hombro Sentado 3 x 8 rep					
Prensa 3 x 10 rep					
Jalón Agarre ancho 3 x Máx rep					
Hip Thrust de pie 3 x 15 rep					

