

JULIO

Strong Girls Academy

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Híbrida 3 x 10 rep	Abducción sentada 3 x 20 rep	Peso Muerto 1 Pierna 3 x 10 rep
Flexiones pies elevados 3 x Máx rep	Dominada 3 x Máx rep	Press Hombro Sentado 3 x 8 rep
Lunge Cruzada 3 x 12 rep	Hip Thrust excéntrico (4") 3 x 10	Prensa 3 x 10 rep
Remo 1 Mano 3 x 8 rep	Flexiones cerradas 3 x 12 ep	Jalón Agarre ancho 3 x 10 rep
Hip Thrust 1 + 1/4 PAUSA 3 x 10 rep	Sentadilla 1 + 1/4 3 x 12 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