

AGOSTO 26**Programa Fuerza SGA CASA**

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla Mancuerna 3 x 12 rep	Lunge Atrás mancuerna 2 x 10 rep	Sentadilla con mancuerna 3 x 12 rep
Press Pecho Mancuerna suelo 3 x 10 rep	Flexiones pausa 2 x máx rep	Flexiones pies elevados 3 x más rep
Peso Muerto con mancuerna 3 x 12 rep	Peso muerto 1 pierna 2 x 10 rep	Peso Muerto Sumo mancuerna 3 x 12 rep
Press Militar con mancuerna 3 x 10 rep	Jalón en Polea con goma 3 x 20 rep	Push Press con mancuerna 3 x 10 rep
Remo 1 mano 3 x 10 rep	Biceps con mancuerna 3 x 10 rep	Remo con mancuerna 3 x 10 rep
Hip Trust pausa y mancuerna 3 x 12 rep	Hip Thrust 1 pierna 3 x 8 rep	Hip Thrust 3 x 20 rep



#StayStrong

Extra de Glúteo:

3 Rondas.

EXTRA I 🚀

Hip Thrust 20 rep

Patada Glúteo con mini band 20 rep

Sentadilla sumo 20 rep

Hombro lateral con mancuerna 15 rep

Hombro frontal 15 rep

EXTRA II 🔥🔥

Clam Raise 15 rep

Abducción sentada 30 rep

Hip Thrust 1 pierna 20 rep

Paseo lateral 20 rep



#StayStrong