

AGOSTO 26**Programa Fuerza SGA**

Entrenamiento I	Entrenamiento II	Entrenamiento III
Sentadilla trasera 3 x 5 rep	Lunge Atrás Multipower 2 x 10 rep	Sentadilla con mancuerna 10 - 8 - 6 rep
Press Pecho 3 x 3 rep	Flexiones 2 x máx rep	Press pecho cerrado 5 x 3 rep
Peso Muerto 5 - 3 - 1 rep	Extensión 45° 2 x 10 rep	Peso Muerto Semi Sumo 3 x 10 rep
Press Militar 3 x 3 rep	Jalón en Polea Supino 3 x 12 rep	Push Press 10 - 8 - 6 rep
Dominada 5 - 3 - 1 rep	Biceps 3 x 10 rep	Dominada 3 x Máx rep
Hip Trust 5 - 3 - 1 rep	Hip Thrust 1 pierna 3 x 8 rep	Hip Thrust 10 / 8 / 6 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