

## Hoja de Registro Agosto

### Programa Fuerza SGA

| Entrenamiento I                 | Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 | Serie 4 | Serie 5 |
|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Sentadilla trasera<br>3 x 5 rep |         |         |         |         |         |
| Press Pecho<br>3 x 3 rep        |         |         |         |         |         |
| Peso Muerto<br>5 - 3 - 1 rep    |         |         |         |         |         |
| Press Militar<br>3 x 3 rep      |         |         |         |         |         |
| Dominada<br>5 - 3 - 1 rep       |         |         |         |         |         |
| Hip Trust<br>5 - 3 - 1 rep      |         |         |         |         |         |

| Entrenamiento II                     | Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 | Serie 4 | Serie 5 |
|--------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Lunge Atrás Multipower<br>2 x 10 rep |         |         |         |         |         |
| Flexiones<br>2 x máx rep             |         |         |         |         |         |
| Extensión 45°<br>2 x 10 rep          |         |         |         |         |         |
| Jalón en Polea Supino<br>3 x 12 rep  |         |         |         |         |         |
| Biceps<br>3 x 10 rep                 |         |         |         |         |         |
| Hip Thrust 1 pierna<br>3 x 8 rep     |         |         |         |         |         |

| Entrenamiento III                          | Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 | Serie 4 | Serie 5 |
|--------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Sentadilla con mancuerna<br>10 - 8 - 6 rep |         |         |         |         |         |
| Press pecho cerrado<br>5 x 3 rep           |         |         |         |         |         |
| Peso Muerto Semi Sumo<br>3 x 10 rep        |         |         |         |         |         |
| Push Press<br>10 - 8 - 6 rep               |         |         |         |         |         |
| Dominada<br>3 x Máx rep                    |         |         |         |         |         |
| Hip Thrust<br>10 / 8 / 6 rep               |         |         |         |         |         |

