

Semana 2

Rutina

GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

1. Hip trust C/B (10)
2. Hip trust isométrico 10"
3. Hip trust pulsaciones (10)
3V

BLOQUE 1

1. HIP TRUST
8/10/12/16/20

CIRCUITO 2

1. FROG PUMP
 2. FROG PUMP
 3. FROG PUMP
 4. PUENTE UNIL. P1/P2
 5. PUENTE UNIL P1/P2
 6. PUENTE UNIL P1/P2
 7. SENTADILLA SUMO
 8. SENTADILLA SUMO
 9. SENTADILLA SUMO
 10. PESO MUERTO
 11. PESO MUERTO
 12. PESO MUERTO
- CIRCUITO 45" ON 15" OFF



CIRCUITO 3

1. PATADA + ABDUCCION P1
2. PATADA + ABDUCCION P2
3. ABDUCCION P1
4. ABDUCCION P2
5. PUENTES
6. PUENTES
7. ZANCADA + PATADA P1
8. ZANCADA + PATADA P2

CIRCUITO 4

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS

FIT by Estef