

Semana 1

Rutina

GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- RODILLAS AFUERA (16)
- LADO LADO C/BANDA (16)
- PUENTE DE GLÚTEOS (16)
2 V

BLOQUE 1

- HIP TRUST
8/10/12/15/18/20
DE MAYOR A MENOR
PESO

BLOQUE 2

- PESO MUERTO (15)
- PATADAS 15 X P
4 SERIES

BLOQUE 3

- ZANCADA REVERSA
(10) EN SITIO (10)
POR CADA PIERNA
3 SERIES

FINISHER

CIRCUITO 30" ON 10" OFF

1. ABDUCCIONES CON BANDA EN PISO
2. PATADA DE BURRO
3. COMBINADOS

3 VUELTAS

BLQ PESO NOTAS

| BLQ | PESO | NOTAS |
|-----|------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |