

Semana 1

Rutina

ISQUIOTIBIALES & GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

Puente glúteos con banda 30"
abducciones 30"
Peso muerto 30"
3 vueltas

BLOQUE 1

- HIP TRUST (12)
- PESO MUERTO UNIL. STANCE (12) X PIERNA
3 SERIES

BLOQUE 2

- BUENOS DÍAS (10)
- PUENTE UNILATERAL (12) X LADO
3 SERIES

BLOQUE 3

- DESPLANTES (12 X PIERNA)
3 SERIES

FINISHER

PESO MUERTO PULSACIÓN
3 SERIES DE 20 REPS

BLQ	PESO	NOTAS