

# Rutina

Isquios y glúteos

## CALENTAMIENTO:

- PESO MUERTO PESO LIGERO
- LEG CURL DE PIE 30 POR PIE  
2 VUELTAS

## BLOQUE 1:

- PESO MUERTO UNILATERAL EN SILLA 3S X 15

## BLOQUE 2

- BUENOS DÍAS + ZANCADAS 3 X 12

## BLOQUE 3

- BÚLGARA 2" PAUSA 10 X P
- ABDUCCIONES DE PIE 15. 3 SERIES

## BLOQUE 4

- PUENTES 1 MIN 10 OFF 5 VUELTAS

## FINISHER

- LEG CURL DE PIE 3" ARRIBA
- LEG CURL DE PIE MÀS RAPIDO
- LEG CURL 5 REPS +5" DE PAUSA
- LUEGO PIERNA 2 1 MINUTO POR  
EJERCICIO TODO SEGUIDO