

## RUTINA DEL DÍA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

### CALENTAMIENTO

**PATADA DE GLÚTEOS**

**ELEVACIONES LATERALES**

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

### RUTINA DEL DIA: GLÚTEOS

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	LUNGE REVERSA P1 + P2	10	3 V
	LUNGE +PATADA P1+P2	10	
	ELEVACIONES LATERALES	10	
2	PESO MUERTO CONVENCIONAL	10-15	3 V
	HIP TRUST UNILATERAL	15 X P	
3	PUENTES TALON EN PISO + ISOMETRIA	15	3S
4	PATADA DE GLUTEOS DE 10 EN 10 HASTA 50 POR PIERNA	10	5V

