

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	HIP TRUST RANGO CORTO	15	3 V
	PATADA DE GLÚTEOS	15	
2	LUNGE P 1 + LUNGE CON PATADA P1 + LUNGE P2 + LUNGE CON PATADA P2	40"ON 10"OFF	4V
3	PESO MUERTO	15	3S
	ELEVACIONES LATERALES	15XP	
4	PUENTE DE GLUTEOS	15,10"	3V
	FINISHER: ELEVACIÓN LATERAL HASTA 7		

ESFUERZATE SIEMPRE

