



# GYM LUNES: ISQUIOS/GLÚTEOS

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITNA

## BLOQUE 1

HIP TRUST 15/12/10/8 VE AUMENTANDO EL PESO EN CADA SERIE , DESCANSO ENTRE SERIE 90 SEGUNDOS

## BLOQUE 2

PESO MUERTO 3 SERIES DE 12 REPETICIONES, DESCANSO 60/90 SEG

## BLOQUE 3

FEMORAL ACOSTADA 10/12 REPETICIONES 3 SERIES, DESCANSO 60/90 SEG

## BLOQUE 4

LUNGE REVERSA ESTÁTICO CON BARRA O EN MÁQUINA SMITH 8 REPS POR PIERNA (PUEDES AGREGAR UN STEP AL PIE DE ADELANTE) 3 SERIES, DESCANSO 60/120 SEGUNDOS

## BLOQUE 5

PATADA DE GLÚTEOS EN POLEA O EN MÁQUINA 15 REPS LENTAS Y CONTROLADAS, 3 SERIES

**Recuerda que los movimientos son lentos y controlados, no debes sentir dolor ni molestia al entrenar. Semana a semana busca la sobrecarga progresiva sin perder la técnica. Mantente hidratada antes, durante y después de entrenar.**