



# VIERNES: ISQUIOS/GLÚTEOS

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITNA

## BLOQUE 1

HIP TRUST B STANCE P1 + P2 (8 POR LADO) + HIP TRUST 10 4 SERIES

## BLOQUE 2

PESO MUERTO 12 REPS 3 SERIES

## BLOQUE 3

LEG CURL ACOSTADA 8 PESADOS 8 LIGEROS CONTROLADOS 4 SERIES

## BLOQUE 4

DROPSET SENTADILL BÙLGARA 8 CON PESO 8 SIN PESO X PIERNA 3 SERIES

## BLOQUE 5

PATADA DE GLÚTEOS EN POLEA/MÀQUINA/TOBILLERAS 15 X PIERNA 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 tècnica. Mantente hidratada antes, durante y después de entrenar.**