



# **GYM LUNES MES 2**

## **ISQUIOS/GLÚTEOS**

RECUERDA MOVER ARTICULACIONES Y CALENTAR ANTES DE TU RITNA

### **BLOQUE 1**

HIP TRUST 8/10 REPS QUE LAS ÚLTIMAS REPS SE SIENTAN A LAS JUSTAS 4 series

### **BLOQUE 2**

PESO MUERTO 3 SERIES DE 10 REPETICIONES, DESCANSO 60/90 SEG

### **BLOQUE 3**

HT UNILATERAL 10 x LADO 3 SERIES

### **BLOQUE 4**

CURL FEMORAL ACOSTADA 4 SERIES DE 10

### **BLOQUE 5**

STEP UP LIBRE O EN SMITH 10 X LADO 4 SERIES

### **BLOQUE 6**

PATADA DE GLÚTEOS EN POLEA O EN MÀQUINA 10 REPS LENTAS Y CONTROLADAS, 4 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.**